EasyPeasy

English (original) by Hackauthor[2] Swedish translation by **Norman**

2026-10-26

Innehåll

1 Introduktion **7**

Om Boken . . . 8

1.1 Varning . . . 9

Slutligen... . . . 11

Slutligen... . . . 11

1.2 Tips för läsning, och några avslutande små anteckningar . . . 12

2 Den Lätta Metoden **13**

3 Varför Är Det Svårt Att Sluta? **15**

3.1 Den Lömska Fällan . . . 16

4 Naturen **19**

4.1 Det Lilla Monstret . . . 20

4.2 Det Irriterande Alarmet . . . 21

4.3 En Njutning Eller Ett Stöd? . . . 21

4.4 Korsa Den Röda Linjen . . . 22

4.5 Ruset Från Att Dansa Runt Den Röda Linjen . . . 22

5 Hjärntvätten **25**

5.1 Problemen Med Att Använda Viljestyrka . . . 25

5.2 Passivitet . . . 27

6 Aspekter Av Hjärntvätten **29**

6.1 Leda . . . 30

7 Vad Ger Jag Upp? **33**

7.1 Det Finns Ingenting Att Ge Upp . . . 33

7.2 7.2 Hålrum, Hålrum O Du Vackra Hålrum! . . . 33

8 Spara tid **35**

9 Hälsan **37**

10 Fördelar Med Att Vara Porranvändare **41**

11 Viljestyrkemetoden **43**

12 Passa Dig För Att Skära Ner **47**

13 Bara En Titt **49**

14 Tillfälliga Användare **51**

15 YouTube-, Twitch- och Instagram-användaren **57**

16 A social habit? **59**

17 Tajming **61**

18 Kommer jag missa det roliga? **65**

19 Kan jag dela upp det i avdelningar? **67**

20 Undvik falska incitament **69**

21 Det enkla sättet att sluta på **71**

22 Abstinensperiod **75**

23 Just One Little Peek **79**

24 Will it be harder for me? **81**

24.1 Primary Reasons for Failure 81

25 Substitut **83**

26 Bör jag undvika frestelser? **85**

27 Uppenbarelsens ögonblick **87**

28 Det Sista Besöket **89**

28.1 En Sista Varning 90

29 Feedback **93**

29.1 Checklistan 95

30 Hjälp Dem På Det Sjunkande Skeppet **97**

31 Råd för icke-användare **99**

31.1 Hjälp dina porranvändande vänner att läsa den här boken. 99

31.2 Ska jag berätta för min partner? 99

31.3 Min partner slutar med porr 99

31.4 Snedsteg (återfall) 100

31.5 Hur är det med MO (“masturbation, orgasm”)? 102

31.6 Avvikelser från de standardiserade råden 102

31.7 Hjälp till att få slut på denna skandal 103

31.8 En sista varning 104

32 Instruktionerna **105**

32.1 Affirmationer 105

33 Slutet på boken **107**

33.1 Hur kan jag hjälpa EasyPeasy? 107

33.2 Att gå vidare 108

33.3 Tack. 110

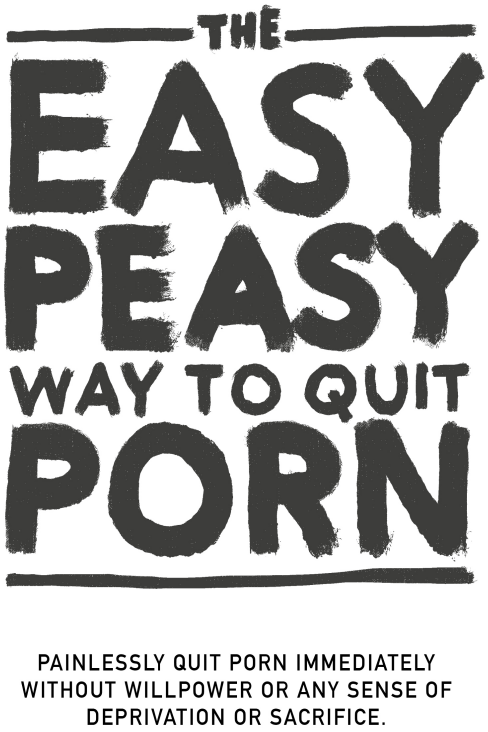
Resources **113**

REBT Coping Statements 113

Combining EasyPeasy with Jack Trimpey's Addictive Voice Recognition Technique (AVRT) 114

Kapitel 1

Introduktion



Figur 1.1: Cover Image

HOPPA INTE ÖVER NÅGRA KAPITEL

Den här boken i öppen källkod kommer göra det möjligt för dig att omedelbart och permanent sluta med porr utan att använda viljestyrka och utan känslor av saknad eller försakan. Den dömer dig inte, är inte ute efter att skambelägga eller sätta press på dig att genomgå påfrestande metoder.

Du behöver inte ens skära ner eller reducera ditt porranvändande under tiden du läser. Faktum är att det vore förödande att göra det. Du finner kanske blotta tanken absurd. Du är kanske en av alla miljoner aktivt försökt to [sluta](https://yourbrainrebalanced.com sluta med de klassiska metoderna. Då kanske det du precis läste går emot allt du tidigare har hört. Fråga i så fall dig själv om det någonsin har fungerat? Om det hade hjälpt så skulle du inte ens läsa den här boken överhuvudtaget. Perhaps you identify with the following questions:

- Ägnar du mer tid åt att titta på porr än du från början planerat?
- Har du misslyckats att sluta med porr, eller att begränsa din porrkonsumtion?

- Har ditt porrtittande stört, eller tagit i anspråk, dina personliga och professionella åtaganden, hobbyer eller relationer i ditt liv?
- Anstränger du dig för hålla din porrkonsumtion hemlig (t. ex. rensar webbhistorik, ljuger om ditt konsumerande)?
- Har ditt porrtittande orsakat stora problem i ett intimt förhållande?
- Upplever du en upphetsningscykel och glädje innan och under porrkonsumtionen, följt av skam-, skuld- och ångerkänslor efteråt?
- Tillbringar du mycket tid till att tänka på porr, även när du inte tittar?
- Har porrtittande haft andra negativa konsekvenser på ditt privat- eller arbetsliv (t.ex. missat jobbet, dåliga prestationer, åsidosatta förhållanden, ekonomiska problem)?

Är du typen av missbrukare som måste ha porr för att onanera eller ha sex, eller *av någon annan anledning*, så fortsätt bara att läsa. Läser du det här för någon annans skull, någon du älskar, övertyga dem då att läsa boken. Lyckas du inte med det så läs boken själv.

Att förstå metoden hjälper dig att driva genom poängen till de du älskar. Du kan till och med förhindra att dina barn någonsin börjar med porr. Låt dig inte luras av att de inte har tillgång till porr just nu — så är det med alla innan de fastnar.

Om Boken

Den här boken är en omskriven version av en omskriven version av boken Easy Way to Quit Smoking skriven av Allan Carr. Den är gratis, skriven i öppen källkod och licensierad under CC-BY-SA. Bokens inflytande i dina framgångar vilar på grunden att du:

INTE HOPPAR ÖVER KAPITEL

När du öppnar ett kombinationslås måste du skriva in siffrorna i rätt ordning. Detsamma gäller för missbruk. Personligen förändrade originalversionen, en Google Sites-hemsida (inte skriven av mig) mitt liv. Är du som de flesta så upptäckte du porren i relativt ung ålder och har sedan dess använt porr tills du en dag snubblade över de överväldigande, dock mörklagda, varningarna om hur farligt det faktiskt är. Du har förmodligen, precis som jag, lyckats hålla upp med porr under olika skiftande långa avhållsamhetssviter, men har alltid hemfallit till att återgå till de bedrägliga begären. Jag har nöjet att meddela att den här metoden fungerar på ett helt annat sätt. Det är faktiskt den enda metoden som fungerar på riktigt.

Kanske har någon som oroat sig för dig hänvisat till den här boken, men du är skeptisk. I så fall vill jag säga tack för att du åtminstone tittar i boken. Jag ska återkomma ytterligare om det här senare, men minns tillbaka snabbt första gången då tittade på porr. Trodde du då att du skulle återvända till det under resten av ditt liv? Enligt mina egna informella studier i frågan (när jag plågade mina vänner till att läsa boken), EasyPeasy är lika effektiv för strö-användaren som för den tungt missbrukande användaren. Den är inte jättelång, så med så stora chanser till stora vinster, så ber jag dig att fortsätta läsa. Metoden som beskrivs i den här hackboken: – Är omedelbar – Är lika effektiv för den tunge missbrukaren som för den mer tillfällige. – Orsakar inga svåra abstinensbesvär. – Kräver ingen viljestyrka. – Kräver inga chockmetoder, hjälpmedel eller knep – Kommer inte få dig att ersätta det här missbruket med andra så som överätande, rökning eller alkohol. – Är bestående. Du finner måhända det här som omöjligt att tro på, men den inställningen genljudit bland många människor. > *“Det här är porrmissbrukets banbrytande verk.”* > > — Nån snubbe på Reddit som jag inte kan hitta

> “*Jag var missbrukare i tio år. Under de åren var jag lam av depression, oro, ångest och rädsla för att min hemlighet skulle komma ut. Efter varje sittning hatade jag mig själv, och efter varje porrdiet så föll jag tillbaka nedför vattenrutschkanan på nolltid. Hursomhelst så räddade den här boken mig att sluta. Jag var alltid på defensiven vad gäller porr, men nu efter två läsningar av den här boken så är jag på offensiven. Porren har ingen kontroll över mig längre och känns numera bara som ett patetiskt skämt.*”
>
> — u/DeepNewt

> "*Jag fyllde 20 år för några dagar sedan. För första gången på väldigt länge tillbringade jag min födelsedag fri från porrfällan och det är helt och hållet tack vare den här boken som jag av en ren slump snubblade över för några månader sedan. Innan det lade jag ner så mycket tid på att försöka sluta på de traditionella sätten. Jag upplevde så mycket inre kaos och stämplade mig själv som en permanent missbrukare. Boken löste allt det där för mig. Där jag tidigare fruktat att jag inte hade någon självkontroll även om jag omedvetet hade besegrat det lilla monstret, så kan jag nu stolt inse att jag inte behöver vara en missbrukare längre.*
>
> *Jag har egentligen ingen anledning till att posta det här mer än att jag måste få ner det någonstans utöver mitt eget huvud eftersom det betyder så mycket för mig. Om du läser det här och överväger att läsa eller rekommendera boken så ta mig på orden när jag säger att den fungerar bättre än alla andra metoder därute. Mitt bästa tips är att föra anteckningar vilken kanske låter udda, men det hjälpte mig att cementera vissa idéer.*"
>
> — u/Suspicious_Web_4594

> "*sanningen*"
>
> — anon, /fit/

1.1 Varning

Om du förväntar dig att den här boken ska få dig att sluta genom att skrämma dig med diverse hälsoproblem som användare riskerar som sexuell dysfunktion (vilket inkluderar porrframkallade erektionsproblem), opålitlig upphetsning, förlust av intresse för riktiga sexpartners, hypofrontalitet i hjärnan samt den förblindande anklagelsen att det är en smutsig, äcklig ovana och att *du* är en idiotisk, ryggradslös, svagsinnad manet så kommer du bli kraftigt besviken. De taktikerna har aldrig hjälpt mig att sluta och de skulle hjälpa dig så hade du redan slutat.

Vedertagna metoder att sluta förespråkar viljestyrka eller så kallade "porrdieter" där man använder porr "en gång var x dag" och minskad konsumtion. Vissa sajter listar kollegialt granskad forskning om signalsubstanser och neuroplasticitet och de är förvisso informativa och medvetna om porrens risker, men väljer ändå att inte göra någonting. Sådant material undviks allt som oftast. I slutändan är de lika ineffektiva eftersom de inte avlägsnar de verkliga anledningarna till att sluta med porr. Att förvandla något till en förbjuden frukt är inget bra sätt att behandla ett missbruk på. Den här metoden som vi kallar EasyPeasy fungerar annorlunda. Några av de saker som avhandlas här kan vara svåra att tro på, men när du väl har läst klart boken så kommer du inte bara att tro på dem, du kommer också undra hur du någonsin kunde bli så hjärntvättad att tro något annat.

En vanlig missuppfattning är att vi tror att vi väljer att titta på porr. Porrmissbrukare (ja, missbrukare) väljer inte porr mer än vad alkoholister väljer att bli alkoholister, än vad heroinister väljer att bli heroinister. Det är sant att vi väljer att starta upp laptopen eller telefonen, öppna en webbläsare och besöka vår önskade "nätharem". Jag väljer emellanåt att gå på bio, men jag väljer definitivt inte att tillbringa hela livet på biografen. Det var den mänskliga naturens nyfikenhet som en gång lockade in mig, men jag hade aldrig börjat om jag hade vetat att jag skulle bli beroende och förstört min hälsa, lycka och mina relationer. *"Om jag bara hade fått höra talas om sexuell dysfunktion första gången jag besökte den där porrsajten!"*

Reflektera ett ögonblick över huruvida du tog det "positiva" beslutet att du tvunget måste ha porr för att onanera? Eller om du måste använda porrframkallade fantasier för att hetta till det med din partner? Eller om du under vissa tidpunkter har inte har kunnat sova ordentligt, eller ens låta en kväll efter en hård arbetsdag passera utan att porrsurfa? Eller att du inte kunde koncentrera dig eller hantera stress utan det? När bestämde du dig för att du *behöver* porr, att du *behöver* det i ditt liv permanent och känna dig osäker och till och med panikslagen utan porren, utan ditt nätharem?

Precis som alla porranvändare så har du lockats in i den slugaste och mest diskreta fällan som människan och naturen någonsin har konstruerat tillsammans. Det finns inte en enda levande person, oavsett användare själv eller inte, som gillar tanken på att deras barn använder porr för att uthärda eller för njutning. Det betyder att alla användare önskar att de aldrig hade börjat. Inte så överaskande eftersom ingen behöver porr för att uppskatta livet eller hantera stressen innan de en gång blev fast.

Ändå önskar alla användare att få fortsätta med porr. Ingen tvingar oss trots allt att starta igång ett privat webbläsarfönster. Oavsett om de förstår anledningen eller inte så är det bara användaren själv som bestämmer sig för att knacka dörren till sina nätharemet.

Fanns det en magisk knapp man kunde trycka på så att användaren vaknade nästa morgon och aldrig hade besökt sin första porrvideosajt så skulle de enda missbrukarna vara unga personer som fortfarande "experimenterar".

Det enda som hindrar oss från att sluta är **RÄDSLA!** Rädsla som orsakats av övertygelsen att vi måste överleva en övergångsperiod av olycka, avsaknad och otillfredsställda begär för att kunna bli kvitt porren. Dessa härstammar från irrationella övertygelser som vi tillskansat oss såsom:

- Orgasm från onani eller sex är det *enda* och *viktigaste* som finns i livet.
- Porr är säkrare än riktigt sex för porren kan inte avvisa mig.
- Porr är utbildande och användbart.
- Berättigade en gudomlig sexupplevelse.
- Mer är alltid bättre.

Dessa irrationella övertygelser skapar irrationella konsekvenser när vi agerar på dem, och innefattar:

- Vi dyrkar och blir besatta när vi hittar en ”perfekt 10:a”.
- Att vi betraktar oss själva som förlorare om vi går miste om sex som om det är det viktigaste som finns i mänsklighetens historia.
- Att vi väntar på den perfekta 10:an.
- Att vi är överdrivet dömande och kritiska mot presumtiva partners.
- Att vi tvingar oss själva att ha sex oavsett om vi vill eller inte.

Det är rädslan för att en ensam natt ska bli miserabel där vi tvingas slåss mot okontrollerbara impulser. Rädsla att kvällen innan ett stort prov i skolan ska vara en kväll från helvetet utan porr. Rädsla att vi aldrig ska kunna koncentrera oss, hantera stress eller vara självsäkra nog utan vår lilla krycka och att våra personligheter och karaktärer ska förändras.

Men värst är rädslan för att vara “en gång missbrukare, alltid missbrukare”. Att vi aldrig blir helt fria och att vi under resten av våra liv kommer att behöva en tillfällig porrframkallad orgasm när helst det passar. Om du, som jag, redan har provat alla konventionella sätt att sluta på och gått igenom tortyren med ” viljestyrkemetoden” så kommer du inte bara att påverkas av denna rädsla, du kommer att vara helt säker på att du aldrig kommer att kunna sluta.

Även om du är orolig, panikslagen eller upplever att det inte är rätt tid för dig att sluta så kan jag försäkra dig om att varken oron eller paniken lindras av pornografi utan orsakas av den. Du valde inte själv att falla i porrfällan, men liksom alla andra fällor är den utformad på ett sätt som ser till att du förblir fast i den. Fråga dig själv: när du tittade på porr för första gången, bestämde du dig då för att fortsätta titta på porr så länge du lever? När kommer du då att sluta? I morgon? Nästa år? Sluta lura dig själv! Fällan är konstruerad att hålla dig fast resten av livet. Varför skulle alla andra missbrukare annars inte sluta innan det “tar död på” deras liv?

Jag har nämnt den magiska knappen. EasyPeasy fungerar precis som just det – en magisk knapp. Jag vill klargöra att EasyPeasy inte är magiskt, men för mig själv och andra som har upplevt det som så enkelt och roligt att sluta så verkar det vara så!

Varningen är följande: Det här är en hönan eller ägget-situation: Varenda missbrukare vill sluta och varenda missbrukare kan också tycka att det är enkelt och angenämt att sluta. Det är bara **rädslan** som förhindrar användarna från att försöka. Den enskilt största vinsten består i att bli av med den rädslan. Du kommer dock inte att bli fri från den rädslan förrän du har läst boken i sin helhet. Din rädsla kan tvärtom öka under tiden du läser vidare, och det kan hindra dig från att avsluta boken. Ta till exempel den här kommentaren från en kvinna.

“Jag har precis läst färdigt EasyPeasy. Det har visserligen bara gått fyra dagar, men jag mår så bra att jag aldrig kommer att behöva porr igen. Jag började läsa boken för fem månader sedan, och halvvägs in fick jag panik. Jag visste att om jag fortsatte läsa skulle jag tvingas sluta. Hur dum var jag inte?”

Du bestämde dig inte för att falla i fällan, men var klar över följande: du kommer inte att kunna bryta dig loss såvida du inte aktivt fattar beslutet att göra det. Du kanske redan anstränger dig för att sluta, eller så är du orolig bara inför tanken.I vilket fall som helst bör du tänka på följande: **DU HAR INGET ATT FÖRLORA!**

If at the end of the book you decide that you wish to continue to use porn for masturbation or sex, there's nothing to prevent you from doing so. You don't even have to cut down or stop using porn whilst reading the book, and remember, there is no shock treatment. On the contrary, I have only good news for you. Can you imagine how Andy Dufresne felt when he finally escaped from Shawshank Prison? That's how I felt when I escaped from the porn trap, and that's how the ex-users who've used EasyPeasy feel. By the end of the book, that's how you'll feel! Go for it!

Slutligen...

Vem som helst kan tycka att det är lätt och roligt att sluta med porr, och det gäller även dig! Det enda du behöver göra är att läsa resten av den här boken med ett öppet sinne – ju mer du förstår, desto lättare blir det. Även om du inte skulle förstå ett ord, så kommer det att vara lätt för dig om du bara följer instruktionerna. Det viktigaste är att du slutar att gå genom livet och gnälla efter porr eller känna dig berövad. När du stänger boken så kommer det enda du inte förstår vara varför du har gjort det så länge som du har gjort.

Med EasyPeasy finns det endast två anledningar till att misslyckas.

Underlåtenhet att fullfölja instruktionerna. Vissa kommer säkert att tycka att boken är alltför dogmatisk när det gäller vissa rekommendationer, t.ex. att inte försöka skära ner eller använda substitut. Jag skulle aldrig förneka att många har lyckats sluta med sådana metoder, men de har lyckats trots dem, inte på tack vare dem. Det finns människor som kan ha sex stående i en hammock, men det betyder inte att det är det enklaste sättet. Kombinationen till den här fällans lås finns i den här boken, men de måste användas i rätt ordning. Du måste gå från ett kapitel till nästa och får inte hoppa över något.

Underlåtenhet att förstå. Ta ingenting för givet! Ifrågasätt inte bara allt du får höra, utan även dina egna åsikter och det som samhället har talat om för dig beträffande sex, internetporr och missbruk. Till exempel, om det nu skulle vara en vana, varför är då vissa andra vanor – varav en del njutbara – lätta att bryta, medan en vana som får dig att må piss är så svår att bryta? En vana som dessutom kostar så mycket energi, tid och virilitet. Om du tror att du tycker om porr bör du fråga dig själv varför du kan ha och mista saker som är oändligt mycket roligare? Varför *måste* du då ha porr så till den grad att paniken sätter in om du inte får det?

Slutligen...

Vem som helst kan tycka att det är lätt och roligt att sluta med porr, och det gäller även dig! Det enda du behöver göra är att läsa resten av den här boken med ett öppet sinne – ju mer du förstår, desto lättare blir det. Även om du inte skulle förstå ett ord, så kommer det att vara lätt för dig om du bara följer instruktionerna. Det viktigaste är att du slutar att gå genom livet och gnälla efter porr eller känna dig berövad. När du stänger boken så kommer det enda du inte förstår vara varför du har gjort det så länge som du har gjort.

Med EasyPeasy finns det endast två anledningar till att misslyckas.

Underlåtenhet att fullfölja instruktionerna. Vissa kommer säkert att tycka att boken är alltför dogmatisk när det gäller vissa rekommendationer, t.ex. att inte försöka skära ner eller använda substitut. Jag skulle aldrig förneka att många har lyckats sluta med sådana metoder, men de har lyckats trots dem, inte på tack vare dem. Det finns människor som kan ha sex stående i en hammock, men det betyder inte att det är det enklaste sättet. Kombinationen till den här fällans lås finns i den här boken, men de måste användas i rätt ordning. Du måste gå från ett kapitel till nästa och får inte hoppa över något.

Underlåtenhet att förstå. Ta ingenting för givet! Ifrågasätt inte bara allt du får höra, utan även dina egna åsikter och det som samhället har talat om för dig beträffande sex, internetporr och missbruk. Till exempel, om det nu skulle vara en vana, varför är då vissa andra vanor – varav en del njutbara – lätta att bryta, medan en vana som får dig att må piss är så svår att bryta? En vana som dessutom kostar så mycket energi, tid och virilitet. Om du tror att du tycker om porr bör du fråga dig själv varför du kan ha och mista saker som är oändligt mycket roligare? Varför *måste* du ha porr, paniken sätter in om du inte gör det?

EasyPeasy kommer att ge dig kunskapen om hur enkelt och roligt det är att sluta med porr. Liksom många andra har en av mina största triumfer i livet varit att fly från porrfällan. Det finns ingen anledning att känna sig deprimerad, tvärtom, du är på väg att åstadkomma något som varje användare på planeten skulle vilja uppnå: **FRIHET!**

KOM IHÅG ATT INTE HOPPA ÖVER NÅGRA KAPITEL.

Några termer innan du börjar: ***PMO***: Cykeln av porr, masturbation och orgasm. ***Nätharem***: Webbplatser med höghastighetsinternetporr.

1.2 Tips för läsning, och några avslutande små anteckningar

Läs inte den här boken som en vanlig bok, den är väldigt kort och du bör kunna läsa klart den på ett par timmar. De flesta har nytta av att *highlighta eller göra anteckningar*, och brukar rekommendera att läsa om boken några gånger för att helt befästa lärdomarna.

Varför en hackbok? För att Allen Carr är avliden sedan länge och för att de institutioner som han har bildat inte räknar internetpornografi som ett beroende de erbjuder behandling för. Jag tjänar heller inga pengar på den.

Genom hela den här boken kommer jag själv, den ursprungliga författaren och Allen Carr att framträda öppet för att ge dig en unik och övertygande metod för att enkelt och smärtfritt kunna sluta.

Hackbok: En bok som bygger på och är hackad från en annan bok. Den ursprungliga författaren ges full kredit.

Det finns också ett antal gemenskaper för boken, men jag rekommenderar att du kollar in dem först efter att du har läst boken.

urbit - ~mislyr-midnyt/coomer (fungerar nu!! Den bästa kontaktmetoden, använd den tack) | coomer meme archive | analytics | matrix | discord | reddit | feedback form

En snabb påminnelse: **HOPPA INTE ÖVER KAPITEL**

Jag hade önskat dig lycka till, men som du snart kommer att få veta så behöver du det inte.

Goda vibbar,

Hackauthor[2]

Figur 1.2: Creative Commons License Image

Det här arbetet är licensierat under en Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. Code is GPLv3.

Kapitel 2

Den Lätta Metoden

Målet med den här boken är att styra in dig i en ny sinnestämning. Den vanligaste metoden att sluta på börjar med känslan av att bestiga Mount Everest och ägnar sedan följande veckor med svåra begär och känslor av avsaknad. Den här metoden gör raka motsatsen. Du startar direkt med en upplyftande känsla, ungefär som om du blir botad från en hemsk sjukdom. När du sedan tittar tillbaka på den här tiden, ju längre genom livet du går, så kommer du undra varför du någonsin tittade på porr från första början. Du kommer se på andra användare med medlidande snarare än avund. Det är viktigt att du fortsätter konsumera porr tills du har läst färdigt hela boken, undantaget om du inte själv är en missbrukare (att du läser för din partners skull), eller redan har slutat (eller har en fastedag under en "porrdiet"). Det ter sig möjligtvis motsägelsefullt och just den här instruktionen att fortsätta onanera till porr är grunden till mer protester än någon annan, men om du bara fortsätter läsa så kommer din längtan att fortsätta använda porr att kraftigt reduceras. Ta den här instruktionen på största allvar. Att försöka sluta för tidigt kommer inte att gagna dig. Många läser inte färdigt boken då de får känslan att de tvingas ge upp något, medan andra bara läser en rad per dag i ett desperat försök att skjuta upp den annalkande skräckupplevelsen. Se på det så här: Vad har du att förlora? Skulle du inte ha slutat med porr när du har läst ut boken så har din situation inte blivit värre än vad den är nu. Det är per definition en Pascals Vadslagning, alltså ett accepterat vad där du inte har någonting att förlora men besitter stora chanser att bli rikligt belönad. Om du händelsevis inte har tittat på porr på några dagar eller rentav veckor, men samtidigt inte är riktigt säker på om du är en användare, ex-användare eller icke-användare, fortsätt i så fall din avhållsamhet under läsningen. Då är du redan är en icke-användare, men vi måste låta hjärnan hinna ikapp med kroppen. I slutet av boken så kommer du att vara en lycklig icke-användare. EasyPeasy är motsatsen till den vanliga metoden där någon listar alla nackdelar som följer porren och säger: "Om du bara gått tillräckligt länge utan porr så kommer begären att försvinna och du kan återigen njuta av livet, befriad av slaveriet." Det är det logiska tillvägagångssättet som tusentals personer använder varje dag för att sluta. Det är dock väldigt svårt att lyckas på det här sättet på grund av följande anledningar:

** Att sluta med PMO (porr, masturbation, orgasm) är inte det egentliga problemet.** Varje gång du avslutar en sittning så slutar du med porr. Du har säkerligen viktiga skäl till att säga på första dagen av din porr-diet: "Jag vill inte använda porr, eller ens onanera, längre." Det gör alla användare och deras skäl är mer kraftfulla än vad du kan föreställa dig. Det stora problemet är när du på dag två, tio eller tiotusen i ett svagt ögonblick bara måste "ta en snabbtitt". Sedan vill ta ännu en titt och plötsligt är du en missbrukare igen.

** Att känna till hälsoriskerna föder mer rädsla vilket gör det ännu svårare att sluta. **Om du berättar för en användare att porr sabbar potensen så sträcker de sig efter något dopaminflödande hjälpmedel; en cigg, någon alkoholhaltig dryck, eller så kickar de igång webbläsaren och börjar söka efter porr.** Alla skäl som finns att sluta gör det svårare att faktiskt sluta.** Det finns två anledningar till det. Först så tvingas vi hela tiden ge upp vår "lilla kompis", pryl, anordning eller njutning (vad användaren än väljer att kalla det). För det andra så skapar man skygglappar. Vi onanerar inte på grund av anledningarna vi har att sluta. Frågan är: varför vill vi onanera, eller varför måste vi göra det? Med EasyPeasy så glömmer vi (till en början) andledningarna till att vi vill sluta, bemöter problemen med porren och frågar oss själva följande frågor:

1. Vad gör porren för mig?
2. Uppskattar jag det verkligen?
3. Behöver jag verkligen gå genom livet och sabotera hjärnan och kroppen? Den vackra sanningen är porren absolut inte gör någonting för dig överhuvudtaget. Jag ska vara väldigt tydlig. Det är inte så att porrens nackdelar väger upp för fördelarna. Det är så att det finns NOLL fördelar med att titta på pornografi. De

flesta finner det nödvändigt att rationalisera sitt porranvändande, men alla anledningar de använder är vanföreställningar och villfarelser. Vi ska börja med att avlägsna dessa vanföreställningar och villfarelser. Då kommer du inse att det inte finns någonting att ge upp. Sedan ska vi utforska alla fantastiska och positiva vinster som man får när man är en icke-PMO:are. Välmående och lycka är endast två av dessa vinster. Vi ska döda villfarelsen att livet aldrig mer kommer vara lika härligt utan porr (och du inser att livet är oändligt mycket härligare) och radera känslan av att gå miste om något när man slutar med porr. Sedan går vi tillbaka och återupplever ökat välbefinnande och lycka och alla dussintals ytterligare goda anledningar till att sluta med porr. Dessa insikter kommer bli positiva hjälpmedel i din strävan att uppnå det du egentligen önskar – att njuta av livet befriad från porrberoendets slaveri.

Kapitel 3

Varför Är Det Svårt Att Sluta?

Alla vi porranvändare känner sig besatta av någonting ondskefullt. I början av användandet sa man bara: *""jag ska sluta, bara inte idag""*. Sedan utvecklas vi till att tro att vi saknar viljestyrka att sluta eller att det finns någonting inneboende i porren som vi måste ha för att kunna njuta av livet.

Att vara porrmissbrukare är som att kravla sig ut ur en hal grop: Allt eftersom vi närmar oss toppen och ser solen skina, så halkar vi snart tillbaka ner i gropen när vi dippar i humöret. När vi sedan öppnar webbläsaren och onanerar så mår vi skit under tiden.

Fråga en användare: *" Om du kunde gå tillbaka till tiden innan du blev fast, med vetskapen du har idag, skulle du då ha börjat titta på porr?“*

“ALDRIG I LIVET!” skulle svaret bli.

Fråga en användare som försvarar internetporr och inte tror att det skadar hjärnan eller nedreglerar dopaminreceptorerna: *" Uppmuntrar du dina barn att använda porr?“*

" ALDRIG I LIVET!“ blir svaret återigen.

Porr är en utomordentlig gåta. Som tidigare sagts, problemet är inte att förklara varför det är enkelt att sluta, utan att förklara varför det är svårt. Det riktiga problemet är att logiskt förklara varför någon överhuvudtaget tittar efter alla insikter om de neurologiska skador som porren orsakar. En del av anledningen till att vi börjar är på grund av de tiotals miljoner som redan tittar på porr, samtidigt som de önskar att de aldrig börjat från början och vittnar om hur det känns som att de lever livet på tvåans växel. Vi har svårt att tro på att de inte uppskattar porr eftersom vi associerar det till frihet. Vi upptäcker sex och jobbar sedan hårt på att själva bli fast. Efter det ägnar vi en stor del av livet åt att vädja till andra att undvika porr, eller sluta med ovanan, medan vi tror att vi är unika på det sättet. Vi tillbringar också en betydande del av vår tid åt att känna oss hopplösa och förtvivlade. När vi "utbildar" oss med det supernormala gör det så att vi föredrar och längtar efter de här kalla bilderna, även när den varma, äkta varan finns tillgänglig. Genom de konstanta topparna och dalarna som PMO orsakar så dömer vi oss själva till en livstid av isolation, lättretlighet, ilska, stress, utmatting och sexuella problem. Genom att använda porr, som utelämnar de bästa bitarna av sex och anknytning, så mår vi piss och känner stor skuld. Att läsa om internetporrens beroendeframkallande och destruktiva natur här och på andra sajter gör oss än mer nervösa och hopplösa. Vad är det för typ av hobby som när du utför den så önskar du att du inte gjorde det och när du inte utför den så har du starka begär för den? Användare föraktar sig själva varje gång de läser om hypofrontalitet och desensibilisering, varje gång de tittar bakom ryggen på sin tillitsfulla partner, och varje gång de inte orkar träna efter en dagtidssittning. En annars intelligent och rationellt tänkande person tillbringar sina dagar i självförakt. Men värst av allt, vad får användare ut av att de uthärdar livet med dessa svarta skuggor konstant i bakhuvudet?

** Absolut ingenting!**

Du tänker kanske: *" Det är ju bra och jag vet det här, men när du väl är fast i de här sakerna så är det väldigt svårt att sluta."* Men varför är det så svårt? En del vill hävda att det är på grund av de svåra abstinensbesvären, men som du snart kommer att få veta så är de faktiska abstinensbesvären ytterst milda. Vilket blir tydligt när man betänker att många PMO:are har levt och dött utan att inse att de var missbrukare. En del säger att internetporr är gratis och att mänskligheten borde omfamna den här biologiska guldgruvan, men det är dock inte sant. Internetporr är beroendeframkallande och fungerar precis som alla andra droger. Fråga en användare som svär sig till att endast gilla "erotik" som Playboy-tidningar om de någonsin har korsat gränsen till "farlig porr". Är de då ärliga mot dig så erkänner de alla gånger som de korsat gränsen hellre än att inte använda någonting alls. Uppskattning har heller ingenting med saken att göra. Jag uppskattar kräftor, men det har

aldrig gått så långt att jag måsta äta kräftor varje dag. Precis som andra saker vi uppskattar under tiden vi gör eller utför dem, men aldrig känner oss berövade från när vi inte gör det.

Vissa säger:
" Det är utbildande!" Hur har det då fått dig att växa som person? *" Det är sexuellt tillfredställande!"* Varför isolerar det dig då och ger dig omättliga begär? *" Det känns frisläppande!"* Frisläppt från det riktiga livets all stress? I en timme, kanske, innan allt kraschar över dig igen? Och vilken stress har den löst? *"Det hjälper mig sova"* Varför kan då andra sova bra utan det? Det finns många vetenskapliga metoder för att fixa till sömnen, och mer därtill.

Många tror att porr avhjälper tristess, men tristess är en sinnesstämning. Porr vänjer dig blixtsnabbt vid nyhetssökande vilket gör dig allt mer uttråkad tills du hemfaller till att delta i den vilda jakten på rätt videoklipp. Det gör dig i sin tur mer programmerad att söka allt som framkallar nyhetens behag, starka känslor och till slut överdrivet chockvärde. En del säger att de bara tittar för att deras vänner och alla de känner också gör det. Om så är fallet för dig så kan du bara hoppas att dina vänner inte börjar hugga av sina huvuden för att lindra sin huvudvärk! De flesta användare som funderar lite kommer till slutsatsen att det bara är en ful ovana. Det är ingen riktig förklaring, men efter att man förkastat alla vanliga, rimliga förklaringar så verkar det vara den enda kvarvarande ursäkten. Tyvärr så är den precis lika ologisk. Vi byter vanor varje dag, av vilka en del är väldigt njutningsfulla. Vi har blivit hjärntvättade till att tro att PMO är en vana och att vanor är svåra att bryta. Men är vanor svåra att bryta? Bilförare i USA är vana att köra på höger sida av vägen, men när de reser utomlands så bryter de den vanan nästan helt smärtfritt. Och när du byter jobb så underkastar du dig nya rutiner och ändrar därför dina vanor. Det kanske tar ett tag att vänja sig, men inte i närheten som av den livslånga kampen mot porrmissbruk. Vi skapar och bryter vanor varje dag. Så varför är det då så svårt att bryta en vana som gör att vi känner oss berövade när vi inte har tillgång till det och skuld när vi gör det, när det enda vi behöver göra är att *sluta göra det?*

Svaret är därför att porr inte är en vana, *det är ett missbruk!* Därför verkar det så svårt att släppa taget om det. De flesta användare förstår sig inte på missbruk och tror att de får genuin njutning av porr, eller att den fungerar som en krycka. De är övertygade om att det vore en genuin uppoffring att sluta med porr. Den vackra sanningen är att när du väl förstår porrmissbrukets sanna natur och de bakomliggande anledningarna till att du använder porr så kommer du att sluta, bara så där. Inom tre veckor så kommer det enda mysteriet ligga i vad du fann för skäl till att använda porr så länge som du har gjort och varför du har så svårt att övertyga andra användare * hur ljuvligt det är att inte vara en PMO:are!*

3.1 Den Lömska Fällan

Internetporr är en subtil och lömsk fälla som människan och naturen har jobbat tillsammans för att konstruera. En del av oss blir varnade för farorna samtidigt som vi inte förstår hur vi inte kan riktigt uppskatta det. Men vad är det som drar in oss i det? Vanligast är det gratisklipp som amatörer och proffs delar med sig av. Det är så fällan smäller igen. Om den istället hade varnat oss för vilken sorts faror vi är på väg in i innan man ens tar första titten, så skulle varningsklockor ha börjat tjuta. Men inga klockor tjuter. Kanske är det chocken från videoklippen som försärkrar våra unga sinnen att vi aldrig kommer fastna, att eftersom vi inte uppskattar det så kommer vi kunna sluta när helst vi vill. Eller så triggas inte varningsklockorna av den skenbara oskuldsfullheten, precis som en lurendrejares skickliga väv av lögner kan styra våra tankar. Som intelligenta människor borde vi förstå hur hälften av den vuxna befolkningen är systematiskt beroende av något som reducerar vår förmåga att utföra precis det vi tittar på. Nyfikenheten tar oss allt närmare missbrukets tröskel, men vi vågar inte klicka på de thumbnails som vi sneglar på, vettskrämda att de ska skada oss eller skicka iväg oss på en högst riskfylld och sedeslös stig. Och råkar vi klicka på en så önskar man oftast ta sig från sajten snabbast möjligt samtidigt som man blir desperat nyfiken på mer. När väl processen har börjat så är vi fångade i fällan. Från och med nu så ägnar vi resten av våra liv till att förstå varför vi gör det, vi säger åt våra barn att inte börja med det och ibland försöker vi själva slita oss loss. Fällan är designad på så sätt att vi försöker sluta enbart på grund av en incident, om det så är sexuell prestation, en förlorad karriär eller förhållande, brist på motivation eller bara genom att känna sig som en spetälsk. Så fort vi slutar känner vi än mer stress på grund av abstinensbesvär samtidigt som metoden vi brukade använda för att ta bort den stressen nu är otillgänglig. Vårt beslut att sluta verkar nu vara en dålig idé. Efter några dagars tortyr övertygar vi oss själva att vi har valt att sluta vid fel tidpunkt och beslutar oss därför för att vänta in en period med mindre stress. Bara det att när dylik period dyker upp så försvinner också vår initiala anledning till att sluta. En sådan period kommer såklart heller aldrig att komma fullt ut och då börjar vi tro att våra liv blir allt mer stressiga. Vi lämnar tryggheten från våra föräldrar och stressen från jobbet, att ta hand om hemmet, huslån, barnuppfostran börjar ta upp all plats i våra liv. Men det är bara en illusion. Den mest stressiga perioden i alla varelsers liv är i barndomen och under ungdomsåren. Vi tenderar ofta att blanda ihop ansvarstagande med stress. En användares liv – precis som en

drogmissbrukares – blir per automatik mer stressigt eftersom vi inte blir avslappnade eller mindre stressade av att titta på porr, oavsett vad vissa vill få oss att tro. Sanningen är det rakt motsatta då stressen istället ökar när vi fortsätter använda porr och där efterdyningarna av alla skuldtyngda nätter staplar strå efter strå på kamelens rygg. Användare som gör sig av med vanan – som de flesta gör minst en gång i livet – kan leva lyckliga liv, men fastnar ändå snart i fällan igen. När man irrar in i porrlabyrinten blir våra sinnen helt dunkla och vi ägnar resten av våra liv till att försöka fly. Många lyckas bara för att ramla i den ondskefulla fällan senare igen.

Att lösa problemet med sitt porrmissbruk är en gåta. Det är komplicerat och krångligt, men när du väl har sett svaret och inser hur enkelt och roligt det är så undrar du varför du aldrig tänkt på det tidigare. EasyPeasy innehåller lösningen på problemet och leder dig ut ur labyrinten utan att du irrar tillbaka in i den. ** Det enda du behöver göra är att följa varje instruktion till punkt och pricka**.. Hamnar du däremot** snett och börjar hoppa över kapitel** eller **börjar läsa boken med blixtens hastighet** utan att göra ett ärligt försök vid första läsningen, då är resten av instruktionerna helt meningslösa.

Det kan vara enkelt för alla att sluta, men vi måste först etablera fakta. Nej, inte typen av fakta som skrämmer dig, det finns det redan nog av därute. Om det var allt som krävdes så hade du slutat för längesen. Men varför är det så svårt för oss att sluta? För att kunna svara på det behöver vi veta den verkliga anledningen till varför vi fortfarande använder porr, vilket kokar ner till två aspekter. De är:

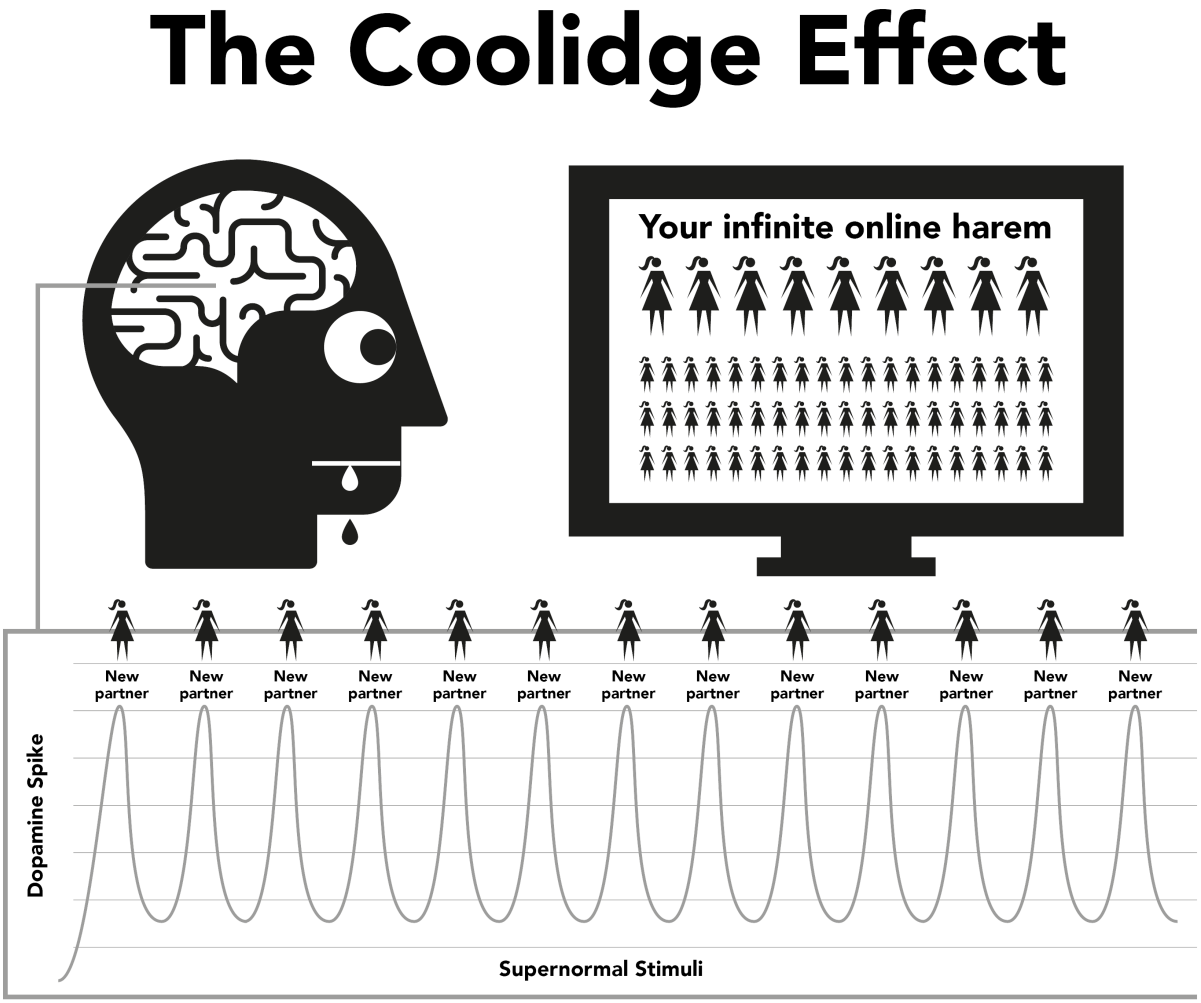
- Naturen och internetporr.
- Samhällets hjärntvätt.

Porranvändare är intelligenta, rationella människor. De vet med sig att de tar enorma risker vilket gör att de ägnar mycket tid åt rationalisera sin ”vana”. Men porranvändare vet i sina hjärtan att de är dårar för att de vet att de aldrig behövde använda porr innan de blev fast. De flesta minns sina första ”snabbtittar” som en blandning av nyfikenhet av det okända och avsmak. Efter de specialiserar de sig i att hitta, filtrera och bokmärka sajter och jobbar stenhårt på att fastna i det. Det mest störande är att det finns en känsla av att icke-missbrukare – mest kvinnor, äldre män och folk som bor i länder utan höghastighetsinternet – inte går miste om särskilt mycket och finner situationen skrattretande. Genom att plocka isär dessa faktorer i de kommande kapitlen så kommer du också att förstå hur den ondskefulla fällan fungerar!

Kapitel 4

Naturen

Internetporr kapar de naturliga belöningsmekanismerna som säkerställer att du försöker fortplanta dig så länge som möjligt. Internetporrens omedelbara och tillgängliga form gör att hjärnans belöningsmekanism producerar dopamin långt mycket mer än vad som normalt är möjligt. Vetenskapligt kallas det för Coolidge-effekten, vilken du kanske redan känner till. Dopamin är en signalsubstans som associeras till känslor av att vilja någonting, medan faktisk njutning produceras av opioider. Mer dopamin, mer opioider och mer action. Utan dopamin skulle företeelser som att äta inte kännas njutbara och måltider skulle inte avslutas. Där är mat med mycket fett och socker som orsakar mest kemisk frisättning. Dopamin frisätts också som ett svar på nyhetens behag. Med en till synes oändlig mängd tillgänglig porr så sköljer det över det limbiska systemet (belöningssystemet), så första gången du ser porr och agerar på det, får orgasm, så triggar du igång ännu en översvämning av opioider. Sporrad av att få så mycket dopamin som möjligt lagrar hjärnan som ett skript för att lätt kunna minnas och stärker nervbanorna genom att frisätta en kemikalie som heter DeltaFosB. Nu kallar hjärnan på dessa nervbanor som svar på signaler som sexiga reklamsnuttar, ensamtid, stress eller till och med om du känner dig nere och plötsligt är du redo för en tur i ”vattenrutschkanan”. För varje gång som det här upprepas så frisätts än mer DeltaFosB så att vattenrutschkanan håller sig insmord, igång och enklare att åka nedför nästa gång. Det limbiska systemet har ett självkorrigerande system som trimmar ner antalet dopamin- och opioidreceptorer när frekventa dagliga dopaminöverflöd upptäcks. Tyvärr behövs dessa receptorer för att hålla oss motiverade att hantera den dagliga livsstressen. Den nominella mängden dopamin som produceras av naturliga belöningar kan inte mäta sig med porrens och absorberas inte lika effektivt av de nedreglerade receptorerna, vilket gör dig mer stressad och irriterad än normalt. Den här processen kallas för desensibilisering. Under den här cykeln passerar du den ”röda linjen” och utlöser känslor som skuld, avsmak, skam, ångest och rädsla, vilka i sin tur höjer dopaminnivåerna ännu mer och som hjärnan misstolkar som sexuell upphetsning. Med tiden blir hjärnan bara inte likgiltig till klipp den redan har sett, utan också mot liknande genrer och chocknivåer. Denna lägre motivation utlöser känslor som lägre tillfredsställelse då hjärnan ägnar sig åt konstanta bedömningar som driver på dig att hitta klipp som mättar hungern. Så du eftersöker mer nyhetens behag och klickar till slut på den amatörmässiga, chockerande videon som du med säkerhet sa att du aldrig skulle göra vid ditt första besök på sajten.



"För i de små tingens dagg finner hjärtat sin morgon och friskas upp"

— Kahlil Gibran

En flyktig känsla av säkerhet är allt som krävs för att ta sig genom en tuff period i livet, men kan din avdomnade hjärna kapabel till att fånga upp den där droppen av en avslappnande effekt som en icke-användares hjärna kan använda sig av? Översvämning av dopamin fungerar precis som en snabbverkande drog som avtar snabbt och orsakar abstinensbesvär. Många användare är under villvarelsen att dessa besvär är hemska trauman som de genomlider när de försöker, eller blir tvingade, att sluta. I själva verket är besvären främst psykiska då användaren känner sig berövad på sin njutning eller sin stöttning.

4.1 Det Lilla Monstret

Den faktiska kemiska abstinensen som porren orsakar är så diskret att de flesta användare har levt och dött utan att inse att de är drogmissbrukare. Många användare är rädd för knark, ändå är det precis vad de är: drogmissbrukare. Lyckligtvis är det en drog som är lätt att bli av med, men först så måste du acceptera att du faktiskt är beroende. Porrabstinens åsamkar ingen fysisk smärta och blott en tom, rastlös känsla av att någonting saknas. Det är därför många kopplar det till sexuella begär. På sikt så förvandlas den känslan till nervositet, osäkerhet, lättretlighet, dåligt självförtroende och irritation. Det är som hunger, fast för ett gift. Bara några sekunder in på en session så tillhandahålls dopamin och suget släpper vilket resulterar i känslor av tillfredsställelse som du kastar dig ner för vattenrutschkanan. Under de första dagarna så är abstinensbesvären och lättnaden av dem så små att vi är omedvetna om dem. När vi blir regelbundna användare så tror vi att det är för att vi gillar det eller för att det har blivit en ”vana”. Sanningen är den att vi redan var fast utan att

själva inse det. Det lilla monstret finns redan i våra hjärnor så vi tar en tur nedför vattenrutschkanan lite då och då för att mata det.

Alla användare börjar söka efter porr av helt irrationella skäl. Det *enda' skälet till att någon fortsätter att använda porr, oavsett om de tillfälliga eller tunga användare, är för att mata det lilla monstret. Hela problemet är en rad av grymma och förvirrande bestraffningar, men den kanske mest patetiska aspekten är den känsla av njutning som användaren får av en session när han försöker hitta tillbaka till lugnet och självförtroendet han hade innan han blev beroende från första början.

4.2 Det Irriterande Alarmet

Du vet känslan när en grannes hemlarm har ringt hela dagen – eller något annat mindre ihållande irritationsmoment – och oljudet plötsligt upphör och en fantastisk känsla av lugn och ro sköljer över dig? Det är egentligen inget riktigt lugn, utan bara ett obehag som tar slut. Innan vi påbörjar en session så är våra kroppar kompletta, men sedan tvingar vi hjärnan att börja pumpa dopamin och när vi är klara och dopaminet börjar skingras så kommer abstinensbesvären. Dessa är inte fysisk smärta, bara en tomhetskänsla. Vi är omedvetna om dess existens, men det är som en droppande kran inuti våra kroppar. Våra rationella hjärnor förstår inte det här, men det behöver de också inte. Allt vi vet är att vi vill ha porr och när vi runkar så försvinner begäret. Tillfredställelsen är dock flyktig eftersom det krävs ännu mer porr för att lätta på suget. Så snart du har fått orgasm så börjar suget igen och fällan håller dig i ett fortsatt grepp. Du är fast i en feedback-loop, såvida du inte bryter den! Att vara i porrfällan är som att ha på sig för trånga skor bara för att få känna känslan av att ta av dem. Det finns tre huvudsakliga anledningar till att användare inte kan se det på det sättet. 1. Ända från födseln har vi varit utsatta för massiv hjärntvättning som säger åt oss att internetporr bara är ännu en modern utveckling som har ersatt den tryckta varianten av porr. Den här villfarelsen är paketerad tillsammans med sanningen att onani inte är skadligt, så varför skulle vi inte tro dem? 2. Eftersom fysisk dopaminabstinens inte innebär någon smärta, utan bara en tom osäkerhetskänsla jämförbar med hunger och vanlig stress, så manifesteras denna känsla i ännu en porrsession eftersom det är vid de tillfällena vi tenderar att söka internetporr. Vi betraktar gärna den känslan som helt normal. 3. Den främsta anledning till varför användare misslyckas med att se internetporrens sanna natur beror på att de fungerar bakifrån och fram. Det är när du *inte* konsumerar porr som du lider av den där tomma känslan. Eftersom processen att bli beroende är otroligt diskret och i början sker gradvis, så framstår tomhetskänslan som helt normal och därför beskylls inte den senaste sessionen. I samma sekund som du öppnar webbläsaren och påbörjar din session så för du en omedelbar boost och blir mindre nervös och mer avslappnad, vilket då tillskrivs porren.

Den här bakvända processen gör alla droger svåra att bli av med. Föreställ dig paniken hos en heroinmissbrukare utan tillgång till heroin; föreställ dig sedan den rena glädjen när de till slut kan trycka in sprutan i venen. Icke-heroinmissbrukare lider inte av den panikkänslan. Heroinet lättar inte på den känslan, det skapar den. På samma sätt känner inte icke-användare att de måste ha internetporr, inte heller panik när de är offline. Icke-användare kan inte förstå hur användare känna njutning av tvådimensionella videor med neddraget ljud och oproportionerliga kroppar. Till slut så kan inte användare heller förstå det. Vi pratar om internetporr som avslappnande eller tillfredställande, men hur kan du bli tillfredställd såvida du inte var otillfredsställd från början? En icke-användare lider inte av det här otillfredsställda tillståndet och är helt avslappnade efter en dejt som inte leder till sex, vilket en användare inte är förrän de har mättat deras lilla monster.

4.3 En Njutning Eller Ett Stöd?

En viktig påminnelse: huvudanledningen till att det är svårt för användare att sluta beror på tron att de tvingas ge upp genuin njutning eller en krycka. Det är av yttersta vikt att förstå att du inte ger upp *absolut ingenting*. Den bästa jämförelsen för att förstå porrfällans diskretion är med att äta mat. Vanan av regelbundna måltider får oss att inte känna hunger emellan dem, man märker bara av hungern om en måltid skjuts upp. Ingen fysisk smärta, bara en tomhetskänsla som känns igen som hunger. Processen att tillfredsställa sin hunger är en väldigt njutbar upplevelse. Porr framstår som nästan identiskt, men det är det inte. likt hunger så uppstår ingen fysisk smärta och belöningsmekanismen agerar på ett liknande sätt, men det är likheten med hunger som lurar användaren till att tro njutningen eller kryckan är genuin. Även om porranvändning och att äta mat liknar varandra så är verkligheten det rakt motsatta. – Man äter för att överleva och ge energi till sitt liv, medan porr fördunklar och förminskar din livsgnista. – Mat smakar gott på riktigt och att äta är en genuint njutbar upplevelse som vi får njuta av hela livet. Porr självsaboterar dina lyckoreceptorer och förgör alla dina chanser att bemöta livet och känna dig lycklig. – Ätande tar bort hunger och skapar ingen ny hunger, medan din första porrsession startar begären för dopamin som sedan ökar för varje session. Istället för att lätta på de begären,

så säkerställer porren lidande i resten av ditt liv. Är ätande en vana? Om du tror det så försök att bryta den helt! Att beskriva ätande som en vana skulle vara som att säga att andas också är det. Båda är oumbärliga för vår överlevnad. Visst har folk för vana att mätta deras hunger vid olika tillfällen med olika sorters mat, men ätandet i sig är ingen vana. Det är inte porr heller. Enda skälet till att en användare kör igång webbläsaren är för att försöka fylla tomheten som den förra sessionen skapade, vid olika tillvällen med varierande, eskalerande genrer. På internet refererar man ständigt till porren som en vana och för enkelhetens skull använder EasyPeasy sig också av termen ”vanan”. Var dock alltid medveten om att porr inte är en vana, det är ett **drogberoende**! När vi börjar använda porr så måste vi tvinga oss själva att hantera den. Innan vi vet ordet av sitter vi där framför allt mer bisarr och chockerande porr. Spänningen ligger i jakten, inte i dödandet, med dopamin som snabbt lämnar kroppen efter orgasm vilket förklarar varför användare vill ”edga” (fördröja orgasmen) genom att hoppa mellan flertalet webbläsarfönster och –flikar.

4.4 Korsa Den Röda Linjen

Precis som med alla andra droger så utvecklar kroppen immunitet mot effekterna av de gamla vanliga videoklippen. Hjärnan vill ha mer, eller någonting annat. Efter att ha sett på samma klipp under en period så slutar det att lätta på abstinensen som den senaste sessionen skapade. Det blir då en dragkamp i porrparadiset när du vill stanna på den säkra sidan av din ”röda linje”, medan hjärna ber dig klicka på videon med förbjuden frukt. Du mår bättre efter att ha utfört den porrsessionen, men du är också mer nervös och mindre avslappnad än någon som aldrig har börjat, även om du skulle bo i ett förmodat porrparadis. Den positionen är ännu löjligare än att bära för trånga skor eftersom du går genom livet med en ökande grad av lidande som hänger kvar efter att du tagit av dig skorna. Eftersom användaren vet att det lilla monstret måste matat så bestämmer de tidpunkten som brukar vara vid fyra olika tillfällen, eller en kombination av dem. Leda/Koncentration – två raka motsatser Stress/Avslappnande – två raka motsatser. Vilken magisk drog kan plötsligt reversera precis de effekter som de hade bara minuter tidigare? Sanningen är att porr varken gör dig mindre uttråkad eller lättar på din stress eller verkar för bättre koncentration och avslappning. Om du funderar på det, vilka tillfällen i livet gör det, förutom sömn? Om du ämnar tona ner till andra typer av realistisk eller mjuk porr, notera gärna att den här boken vänder sig till all porr – tidningar, webbkameror, pay-per-views, chattar, live-shower, osv. människokroppen är det mest sofistikerade föremålet på jorden, men inga arter, inte ens en amöba eller en mask, överlever utan att veta skillnaden mellan mat och gift. Genom naturligt urval har våra sinnen och kroppar utvecklat tekniker för att belöna företeelser som multiplicerar och bevarar mänskligheten. Vi är inte förberedda på supernormal stimulans som är större, mer vågat och mer bländande än någonting som går att hitta i naturen. Till och med den mest nedtonade tvådimensionella bilden gör oss upphetsade. Men om du tittar på samma bild om och om igen så blir du inte det. I verkliga livet ser sans och balans till att man gör någonting annat, men internetporr har inga sådana begränsningsmedel vilket får dig att tillbringa ditt liv med ett virtuellt harem. Det är en villfarelse att bara fysiskt och mentalt svaga personer blir användare, att de som haft tur nog att se sitt första porrtittande som avskyvärd är de som blir botade för livet. Alternativt så är de inte mentalt förberedda för att gå genom den hårda inlärningsprocessen som krävs för att bli beroende och är rädda för att ”åka fast” eller inte vara nog tekniska för att fixa med privatinställningar i webbläsaren. Det mest tragiska måste vara tonåringarna där allt fler börjar och som är skickliga på att hitta material och på att sopa undan sina spår. Att uppskatta internetporr är en illusion. Att hoppa från kategori till kategori och bara nyhetsapan på rätt sida av den säkra porrens röda linje för att få vår dopamindos. Precis som heroinberoende, det enda som de egentligen uppskattar är ritualen de har för att lätta på abstinensen.

4.5 Ruset Från Att Dansa Runt Den Röda Linjen

Även med den där filmen som man dröjer kvar med så lär sig användare att filtrera bort den dåliga och smutsiga parten av porrvideor. Även om det är solofilmer så ställer de in filtret på kroppsdelar som eggar dem mest. I själva verket är det många som gillar dansen runt den röda linjen, hittar ursäkter för att de gillar ”mjuk porr” och att de inte är beroende av supernormal stimulans. Men fråga en användare som hävdar att de håller sig till en specifik aktör eller genre: *”Om du inte hittar din föredragna typ av porr och bara kan se en otrygg genre, slutar du då att onanera?”* Inte en chans! En användare onanerar till vad som helst: eskalerande genrer, avvikande läggningar, look-alike-aktörer, farliga omgivningar, chockerande förhållanden, allt för att mätta det lilla monstret. I början ger de avsmak, men efter tillräckligt med tid lär man sig att uppskatta dem. Användare kommer att söka tom tillfredställdhet efter att de haft riktig sex, efter en lång arbetsdag, vid feber, förkylning, influensor, halsont och till och med när de är inlagda på sjukhus. Njutning har ingenting med saken att göra, om man önskar ha sex så är det helt ologiskt att vara med din laptop. För en del användare känns det alarmerande att de är drogmissbrukare och tror att det gör det ännu svårare att sluta. I själva verket är det bra nyheter av

två viktiga anledningar. 1. Skälet till varför de flesta fortsätter är för att även om vi känner till att nackdelarna vida överväger fördelarna, så tror vi att det finns någonting i porren som vi faktiskt gillar eller att det fungerar som någon sorts hjälpmedel. Vi inbillar oss att om vi slutar så kommer det att uppstå ett hålrum, att vissa situationer i livet aldrig kommer att bli detsamma. Det är faktiskt så att porr inte tillför någonting, det bara tar ifrån. 2. Även fast internetporr är den mest kraftfulla triggern för nyhets- och sexbaserad dopaminsköljning så eftersom du fastnar för det så snabbt, så blir du aldrig kraftigt beroende. De faktiska abstinensbesvären är så milda att de flesta har levt och dött utan att inse att de har lidit av dem. Varför är det då så att många användare tycker att det är så svårt att sluta och går genom månader av tortyr och tillbringar resten av livet med att tråna efter det? Svaret ligger i den andra anledningen: hjärntvättning. Signalsubstansberoendet är lätt att hantera då de flesta användare kan gå utan porr i flera dagar när de är på olika resor, opåverkad av abstinens. Det lilla monstret sitter lugnt i vetskapen att du kommer att öppna laptopen så fort du kommer till hotellrummet. Du kan överleva din jobbiga klient eller storhetsvansinniga chef om du vet att din fix är nära förestående. ## Rökarliknelsen {#headerplaceholder10id}

En rökare utgör en bra liknelse. Om en rökare går tio timmar utan en cigarett så sliter de snart sitt hår, men om de köper ny bil så skulle många rökare avstå från att röka i den. Många besöker teatrar, mataffärer och kyrkor utan att besväras av att inte få röka. På tåg och flyg blir det aldrig upplopp. Rökare uppskattar nästan om någon eller något förhindrar dem från att röka. Användare avstår per automatik från internetporr i deras föräldrahem under familjetillställningar och andra samlingar utan att bli obekväma. De flesta användare har faktiskt längre perioder då de avstår utan problem. Det neurologiska lilla monstret är lätt att hantera till och med när du ännu är beroende. Miljontals användare fortsätter att vara sporadiska användare under hela livet, men är lika beroende som de tunga användarna. Det finns tunga användare som slutat missbruka, men som tar sig en titt och smörjer upp vattenrutschkanan för att sedan ta en tur när hans humör dippar nästa gång. Som tidigare sagts så är inte själva porrberoendet det huvudsakliga problemet. Det fungerar egentligen som en katalysator för att vi ska förvirras av vad som är det riktiga problemet, nämligen hjärntvätt. Tro inte att porrens dåliga effekter är överdrivna, om något så är de snarare gravt underskattade. Ibland cirkulerar rykten som gör gällande att de nervbanor som skapas finns kvar livet ut och att med rätt blandning av slump och stimulans kommer att skicka ner dig för den livsförstörande vattenrutschkanan igen, men det är inte sant. Våra hjärnor och kroppar är mirakulösa maskiner som kan återhämta sig inom bara några veckor. Det är aldrig för sent för att sluta. Under snabbt besök på vissa communityn online ser du personer i alla åldrar som startar om sina (och sina partners) liv. Precis som allt människan gör, så är det vissa som tar det till ytterligare en nivå och praktiserar spermaretention och Karezza och genom att skilja på den sensoriska och fortplantande delen av sex gör de sina partners lyckligare än någonsin förut. Det kan vara en tröst för livslånga tunga användare att det är lika enkelt för dem att sluta som för de sporadiska, på ett märkligt sätt faktiskt enklare. Ju längre du dras ner, desto större är lättnaden. När jag slutade och gick direkt till *noll* så hade jag inte ett enda abstinensbesvär. Processen var i själva verket njutbar även under abstinensperioden. Men först av allt så måste vi avlägsna hjärntvätten.

Kapitel 5

Hjärntvätten

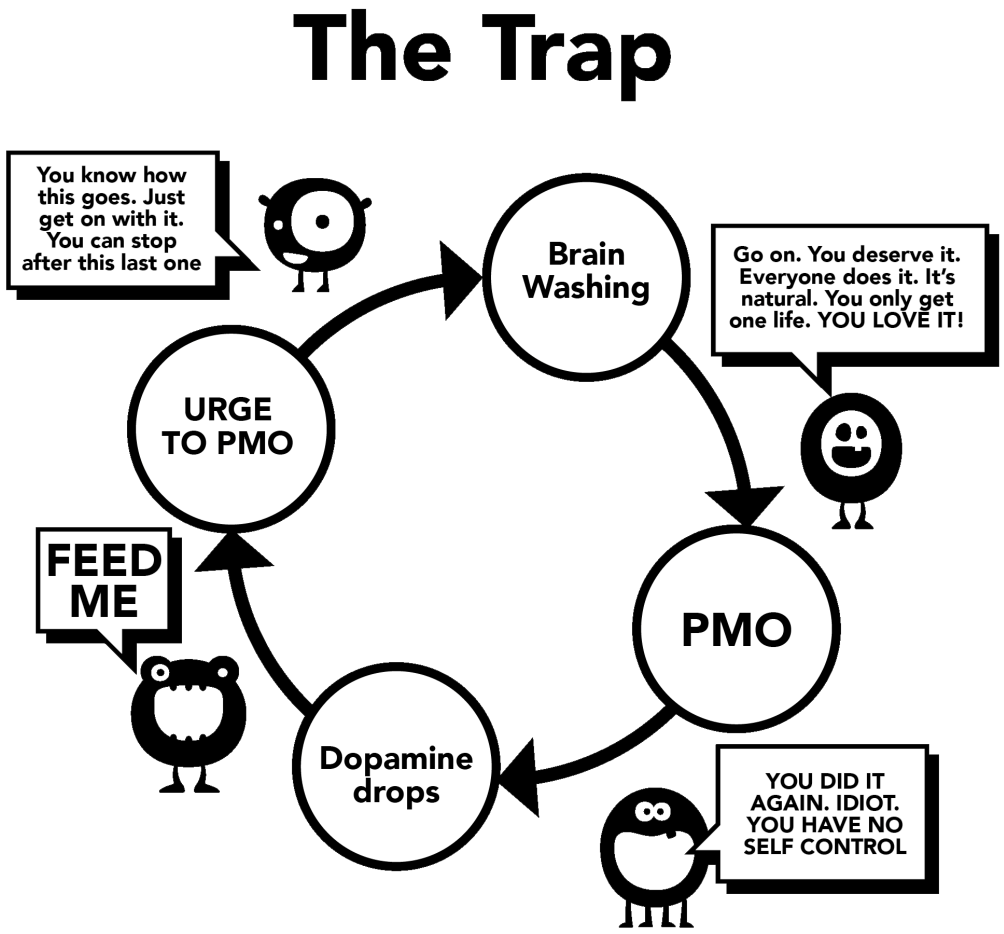
Detta är det andra skälet till varför vi börjar. För att helt kunna förstå den här hjärntvätten så måste vi först undersöka de kraftfulla effekterna av supernormal stimulans. Vår hjärnor är helt enkelt inte anpassade för ett ”harem på nätet” som tillåter oss att skifta mellan fler potentiella sexpartners på femton minuter än vad våra förfäder hade under flera livstider. Det finns så mycket missriktad rådgivning där ute. Ett exempel på det är att onani skulle orsaka blindhet. Det rådet precis som andra skrämseltaktiker var klart överdrivna. Dylika missuppfattningar slogs med rätta över ända av vetenskapen, men bebisen slängdes tyvärr ut med badvattnet. Från våra tidigaste år har vi blivit bombarderade med sexuella budskap och bilder, tidsskrifter och reklam fullproppade med insinuationer. En del musikvideor är extremt suggestiva. Men istället för att oroa dig, försök göra det till en lek att identifiera vilka beståndsdelar de använder sig av. Det är chockvärde, nyhetens behag, färg, storlek, tabun, nostalgi, osv. Den här leken kan man lära ut till tonåringar som ett sätt att utbilda dem. Meddelandet de vill framföra är i stort: *”Den mest dyrbara saken i världen, mina sista tankar och aktioner kommer att vara orgasm.”* Är detta en överdrift? Om du ser på handlingen till vilken TV-serie eller film som helst så ser du hopblandandet av den sensoriska (vidröring, lukt, röst) och den fortplantande (orgastiska) delen av sex. Dess sprängkraft registreras inte av vårt medvetna, men det undermedvetna har gott om tid att absorbera det. ## Vetenskaplig Argumentation {#headerplaceholder12id}

Motsatsen får också viss publicitet. Information om sexuell dysfunktion, låg motivation, att föredra virtuell porr framför riktiga tjejer finns på YourBrainOnPorn and andra subkulturer på nätet, men dessa rörelser förhindrar egentligen inte användare från att använda. Rent logiskt så borde de göra det, men de gör helt enkelt inte det. Inte ens de vetenskapligt accepterade hälsoriskerna är tillräckligt för att förhindra en ungdom från att börja. Ironiskt nog är den mest kraftfulla kraften i den här förvirringen är användaren själv. Det är en villfarelse att användare är viljesvaga och fysiskt klena personer. Man måste vara fysiskt stark för att kunna hantera ett missbruk när man fått reda på att det existerar. Den smärtsammaste aspekten är de ser sig själva som misslyckade losers och outhärdliga introverter. Troligen så skulle en vän vara mer intressant personligen om de inte hade slagit ner på sig själva för att de eftersöker självbefläckelse.

5.1 Problemen Med Att Använda Viljestyrka

Användare som använder sig av viljestyrkemetoden beskyller sin egen brist på viljestyrka vilket förstör deras lugn och lycka. Det är en sak att misslyckas med självdisciplin och en helt annan att hata sig själv. Det finns trots allt ingen lag som säger att du måste vara hård hela tiden innan sex, vara lagom upphetsad och vara förmögen att tillfredsställa din partner. Vi jobbar med ett missbruk, inte en vana. Du skulle aldrig argumentera mot dig själv för att sluta en vana som att spela golf, men att göra det med porr är helt normaliserat. Varför? Att vara konstant utsaatt för supernormal stimulans programmerar om hjärnan, så det är avgörjande att bygga upp ett skydd mot den här hjärntvätten, som när man köper en begagnad bil och man står och nickar artigt mot försäljaren medan man inte tror på ett ord han säger. Så gå inte runt och tro att du måste ha så mycket sex som möjligt och att det alltid ska vara fantastiskt. Och använd inte porr istället. Och spela inte spelet av säker porr heller. Ditt lilla monster uppfann det spelet för att locka in dig. Är amatörporr certifierat av någon auktoritet? Porrsidor samlar information om deras användare och använder det för att tillgodose deras behov. Om de ser en ökning i någon kategori skiftar de fokus och vill få ut sådant innehåll omedelbart. Låt dig inte luras av ”utbildande material” eller ”kvinnogodkänt” material heller. Börja istället fråga dig själv: *”Varför sysslar jag med det här? Behöver jag ens det?”* **Nej, självklart inte!**

De flesta lovar dyrt och heligt att de bara tittar på statisk och mjuk porr och att de därför är utom fara,



Figur 5.1: The Pornography Trap

när de i själva verket sliter i kopplet och slåss mot sin egen viljestyrka för att stå emot frestelserna. Gör man det för länge och för ofta så punkteras ens viljestyrka avsevärt och de börjar misslyckas i andra livsprojekt där viljestyrka är bra att ha, som motion och dietätande, etc. När de misslyckas inom de områdena blir de olyckliga och skuldbelagda och de kickas tillbaka in i porren. Om det inte gör det så tar de ut sin ilska och depression på sina nära och kära. När du väl har blivit beroende av internetporr så ökar hjärntvättningen. Ditt undermedvetna vet att det lilla monstret måste matas och blockerar ut allt annat. Det är rädslan som hindrar folk från att sluta, rädsla för den tomma, otrygga känslan som man får när man slutar översvämma hjärnan med dopamin. Bara för att du är omedveten om det betyder inte att det inte existerar. Du behöver inte förstå mer än vad en katt behöver förstå vart de varma vattenrören finns, katten vet bara att om den sitter på ett visst ställe så känns det varmt.

5.2 Passivitet

Våra passiva intellekt och vårt beroende av auktoriteter som leder till hjärntvättning är det svåraste med att ge upp porr. Vår uppväxt i omvärlden, förstärkt med hjärntvättningen av vårt eget beroende i kombination med den mest kraftfulla – våra vänner, släktingar och kollegor. Frasen ”ge upp” är ett klassiskt exempel på hjärntvättningen vilken antyder att man gör en genuin uppoffring. Den vackra sanningen är att det inte finns någonting att ge upp. Tvärtom. Du bryter dig fri från en fruktansvärd sjukdom och tillskansar dig fantastiska vinster. Vi ska börja avlägsna hjärntvättningen här och nu och börjar med att inte längre referera till att ”ge upp” någonting, utan att vi slutar, upphör, eller den kanske mest sanningsenliga: **att vi flyr!** Det enda som övertygar oss om att använda i början är att andra människor gör det vilket gör att vi tror att vi missar någonting. Vi anstränger oss för att bli beroende, men hittar ändå aldrig riktigt vad det är vi har missat. Varje gång vi ser en ny video försäkrar vi oss om att det måste finnas någonting i det, annars skulle alla andra inte hålla på med det och branschen skulle inte vara så stor. Till och med när de slutat med vanan så känner sig ex-användaren berövad när en diskussion om någon sexig underhållare eller sångare, eller till och med en porrstjärna kommer på tal på fester och andra sociala tillställningar. *”De måste vara bra om mina vänner pratar om dem, eller hur? Har de gratisbilder på nätet?”* De känner sig helt säkra och ska bara ta sig en liten titt på kvällen och innan de vet ordet av så har de trillat dit igen. Hjärntvätten är extremt kraftfull och du måste vara medveten om dess effekter. Teknologin utvecklas konstant och i framtiden kommer snabbare sajter och tillgänglighetsmetoder öka exponentiellt. Porrbranschen investerar miljontals dollar i virtual reality för att det ska bli det näst bästa. Vi vet inte exakt vart vi är på väg, hur dåligt utrustade vi är att hantera samtidens teknik och den som kommer att komma. Vi ska avlägsna hjärntvätten. Det är inte icke-användaren som bli berövad, utan användaren som ger upp ett helt liv av: - Hälsa - Energi - Rikedom - Sinnesfrid - Självförtroende - Mod - Självrespekt - Lycka - Frihet

Vad får användaren ut av de här stora uppoffringarna? **ABSOLUT INGENTING** förutom illusionen av att försöka återvända till ett tillstånd av lugn, ro och självförtroende, tillstånd som icke-användaren alltid åtnjuter. ## Abstinensbesvär {#headerplaceholder15id} Som förklarat tidigare så tror användare att de använder porr för njutnings skull, för att slappna av eller för någon form av utbildning. Den faktiska anledningen är dock för att lätta på abstinensbesvären. Vårt undermedvetna börjar förstå att internetporr och onani vid vissa tidpunkter kan vara njutbart. Allt eftersom vi blir mer beroende av drogen, desto större blir behovet av att lätta på abstinensbesvären och desto längre ner i fällan hamnar du. Den här processen utspelas så långsamt att du inte ens märker av den. De flesta unga användare inser inte att de är beroende förrän de försöker sluta och till och med då så är det många som inte medger det.

Som det här samtalet som en terapeut har haft med hundratals tonåringar:

> **Terapeut**: ”*Du inser att internetporr är en drog och enda anledningen att du använder är för att du inte kan sluta.*”
>
> **Patient**: ”*Nonsens! Jag gillar det och om jag inte hade gjort det så hade jag slutat.*”
>
> **Terapeut**: ”*Sluta bara i en vecka då för att bevisa att du kan sluta om du vill.*”
>
> **Patient**: ”*Behövs inte. Jag gillar det. Vill jag sluta så hade jag gjort det.*”
>
> **Terapeut**: ”*Sluta bara i en vecka för att bevisa för dig själv att du inte är beroende.*”
>
> **Patient**: ”*Vad vore poängen med det? Jag gillar det ju.*”

Som redan fastslagits så tenderar användare att lätta på abstinensen i stunder av stress, leda, koncentration eller en kombination av dessa. I nästföljande kapitel ska vi adressera de här aspekterna av hjärntvätten.

Kapitel 6

Aspekter Av Hjärntvätten

Porrfällans stora monster avlas fram genom många kulminerande aspekter, vilket bl.a. innefattar sociala krafter, mediaporträttering, ens gelikar och användarens eget inre narrativ. Att inte lyckas dekonstruera dessa villfarelser medan man försöker sluta med viljestyrkemetoden kommer bara att leda till att man känner sig berövad, vilket leder till användaren ner i fällan. Dekonstruktionen av det påhittade värde som porren ger är av yttersta vikt för att lyckas och det får dig att se att du håller på att bli rånad! Det är viktigt att notera kopplingen mellan hjärntvätt och rädsla. Det är rädslan för de ***framtida abstinensbesvären*** som skapar besvären. Rädslan är besvären. Fundera över när du har haft abstinenssymptom som handsvett, andfåddhet, sömnsvårigheter och svårt att tänka. Fundera nu på liknande situationer där du har haft dessa känslor: jobbintervjuer, nervositet runt attraktiva personer, tal inför publik, etc. Det är samma ängsliga känslor som rädslan skapar. Enkelt uttryckt, hur kan folk vara beroende av en fysisk drog månader efter att man har slutat? Det måste vara psykiskt, eller hur? ## Stress {#headerplaceholder17id}

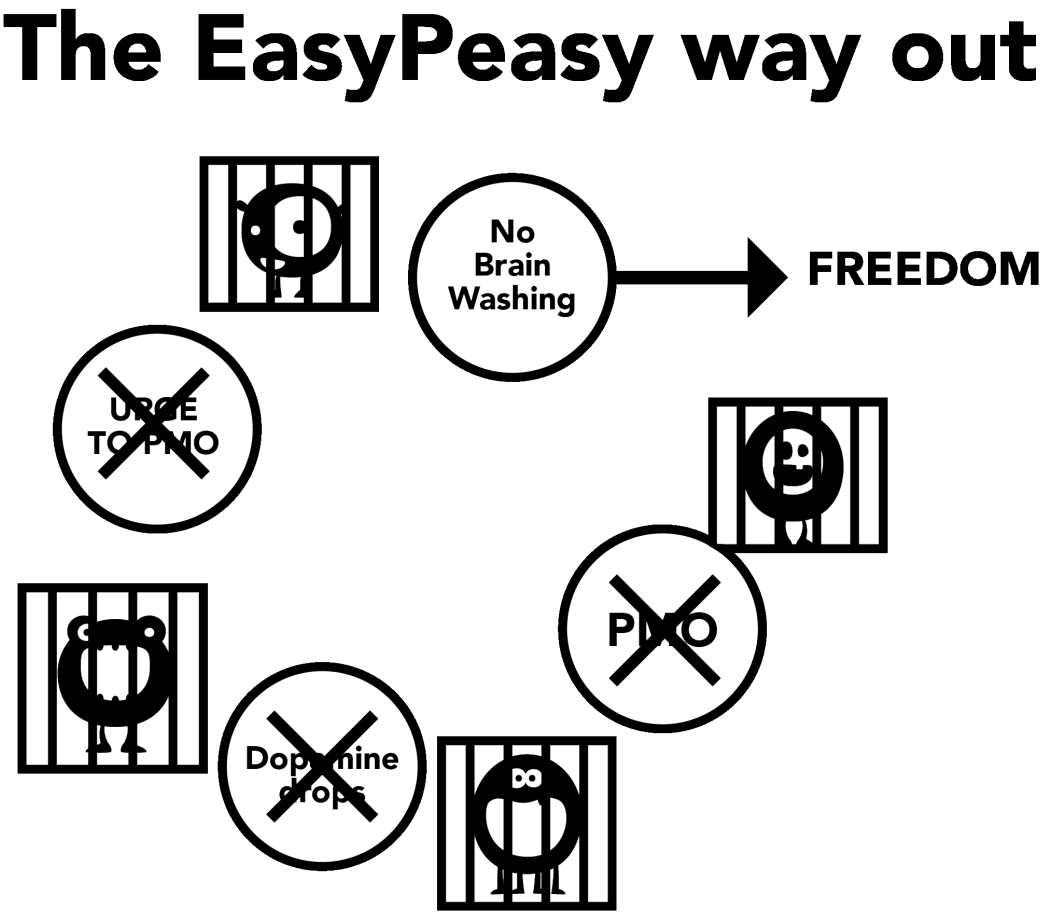
Inte bara stora livstragedier utan också mindre stressfaktorer driver användare in i den förbjudna ”osäkra” delen som man tidigare uteslutit. Stress kan innefatta socialisering, telefonsamtal, eller en hemmafrus ångest med småbarn, men också många andra. Om vi tar telefonsamtal som ett exempel, inte minst för en affärsman. De flesta samtalen kommer inte från nöjda kunder eller från en chef som vill gratulera dig, utan oftast bär de med sig någon form av konflikt. Att sedan komma hem till det slentrianmässiga familjelivet med skrikande barn och ens partners känslomässiga krav får användaren att – om de inte redan gjorde det – fantisera om lättnaden som porren kommer föra med sig till kvällen. De lider omedvetet av abstinens, har försvagade avstressningsmetoder och är oförberedda på ytterligare hinder. Genom att delvis lätta på besvären samtidigt som man bär normal stress så reduceras helheten och användare får en tillfällig boost. Den här boosten är inte en villfarelse eftersom användaren känner sig bättre på riktigt än innan, men de är mer spända än vad de hade varit som en icke-användare. Följande exempel är inte menat att chockera dig. EasyPeasy lovar ingen sådan behandling, men den ska belysa att porr sabbar dina nerver snarare än gör dem avslappnade. Försök föreställa dig att nå ett stadie där du inte kan bli upphetsad, inte ens med en väldigt sexig partner. Pausa sedan och visualisera ett liv där en ljuvlig och charmig person tvingas tävla mot, och förlorar, de virtuella porrstjärnorna i ditt ”harem” som försöker få din uppmärksamhet. Föreställ dig sinnesstämningen hos en person som blir presenterad med varningen forsätter att använda och dör utan att någonsin ha riktigt sex men sin charmiga och villiga partner. Det är enkelt att avfärda de här människorna som knäppgökar, men sådana här historier händer på riktigt. Det är vad den nyhetskrävande porrdrogen gör med din hjärna. Ju längre livet går, desto mer mod tappas ur och desto mer luras du till att tro att porren gör det motsatta Har du någonsin gripits av panik när WiFi:et plötsligt slutar fungerar eller är för långsamt? Icke-användare bryr sig inte eftersom de inte har porren som skapar den känslan. Men ju mer du går genom livet så förgör det systematiskt ditt nervsystem och mod och gör det fritt fram för DeltaFosB att forma kraftfulla neurologiska vattenrutschskanor, vilket i sin tur, i ökande takt, förgör dina förmågor att säga nej. När man har nått stadiet där ens viralitet är helt dött tror användaren att porren är deras nya partner och han är oförmögen att möta världen utan den. *Internetporren lugnar inte dina nerver, den förstör dem långsamt.* En av de stora vinsterna av att bräcka missbruket är att du återfår din naturliga trygghet och ditt självförtroende. Du bör aldrig bedöma dig själv baserat på hur bra du kan tillfredsställa en partner, det är inte frihet. Men sagda frihet är omöjlig att uppnå om du fortsätter smörja in dopaminrutschkanan på sätt som skär av din lycka och libido genom att upprepa samma destruktiva beteende.

6.1 Leda

Om du är som många andra så befinner du dig på din favoritporrsajt redan innan du lägger dig i sängen, vilket sker omedvetet innan du påminns om det. Det blir en del av dig. Att porr skulle bota din leda är en villfarelse eftersom leda är en sinnesstämning som uppstår när du varit berövad från något under en längre tid eller om du försöker skära ner. Situationen är sådan här: När du är beroende av internetsporrens supernormala tilldragelse och sedan försöker att avstå så känns det som att någonting saknas. Om du har något som distraherar hjärnans som inte är så stressande så kan du gå långa perioder utan att avsaknaden av drogen stör dig. När du däremot är uttråkad så har du ingenting som avleder dig så då matar du monstret. När du unnar dig själv utan att försöka sluta eller skära ner, så kan det till och med bli undermedvetet att bara starta webbläsaren. Ritualen sker automatiskt och om användaren försöker minnas sessionerna under veckan så kan han bara minnas en del av dem, som den allra senaste, eller den första efter en längre tids avhållsamhet. Sanningen är att porr indirekt gör dig mer uttråkad eftersom orgasm gör dig katatonisk och istället för att göra något som kräver energi så slappar du uttråkat och lättar på abstinensbesvär. Det är viktigt att motattackera hjärntvätten eftersom användare ofta tittar på porr när de är uttråkade och våra hjärnor är programmerade att tolka porr som intressant. Vi är också hjärntvättade till att tro att sex, även dåligt sex, hjälper till att slappna av. Att par vill ha sex när de är nedstämda eller stressade är ett faktum. I avsaknaden av diskriminering mellan tantrisk och fortplantande sex, testa att se hur snabbt ni vill komma ifrån varandra efter att ni nått den obligatoriska orgasmen. Om par istället hade nöjt sig med att kramas, prata och gosa och sedan går och lägger sig, då hade de känt sig avslappnade. ## Koncentration {#headerplaceholder19id} Onani och sex höjer inte koncentrationsförmågan. När du försöker koncentrera dig så försöker du automatisk att undslippa störningsmoment. Därför tänker en användare inte ens när de vill koncentrera sig utan öppnar automatiskt webbläsaren och matar det lilla monstret och avslutar bara delvis begäret. De fortsätter med sitt ärende och har redan glömt att de tittat på porr. Efter år av översvämmande dopamin är de neurologiska förändringarna sådana att de har påverkat förmågan att tillgå information, att planera och att kontrollera impulserna. Du drivs också till att bistå med nyheter för nästa session eftersom samma saker inte längre genererar tillräckligt med dopamin och opioider. Så du söker omkring på internets gator efter nyheter och kämpar mot begäret att korsa gränsen mot mer chockartat innehåll, vilket i sin tur skapar mer stress och lämnar dig otillfredsställde när du är klar. Din koncentration påverkas också negativt när dopaminreceptorerna hämmas av den naturliga toleransen mot de stora doserna, vilket minskar vinsterna av de mindre dopaminboosterna som du får av naturliga avstressningsfaktorer. Din koncentration såväl som inspiration kommer att öka rejält när den här processen minskas. För många är det just koncentrationen som förhindrar dem från att lyckas med viljestyrkemetoden. De kan ofta hantera irritationen och det dåliga temperamentet, men svårigheten att koncentrera sig på någonting svårt när de fråntas sin krycka är det som förstör för många. Koncentrationsbristen som många drabbas av när de försöker bryta sig loss beror inte på uteblivet sex, och ännu mindre på utebliven porr. Du har mentala blockeringar när du missbrukar och när du har det, vad gör du då? Du startar webbläsaren, vilket inte botar blockeringen. Så vad gör du då? Du gör vad du måste och tar dig genom det precis som icke-användare gör. När du är användare så skyller du aldrig på anledningen. Användare har aldrig sexuell dysfunktion, bara tillfällen då saker fungerar dåligt. I samma ögonblick du slutar så skyller du allt som går fel på anledningen till att du slutat. När du får en mental blockering så säger du, istället för att bara låta det bero: "*Om jag bara kunde få titta på mitt harem så skulle det lösa alla problem.*" Du börjar ifrågasätta ditt beslut att bryta dig loss från slaveriet. Om du tror att porr verkligen hjälper dig att koncentrera så kommer du garanterat att ha svårt med det om det oroar dig. Det är tvivlet och inte abstinensbesvären som är orsaken till problemet. Kom alltid ihåg att det är användaren som lider av abstinens, inte icke-användaren. ## Avkoppling {#headerplaceholder20id} De flesta användare tror att porren hjälper dem att koppla av. Det gör den inte. Den vilda jakten på nästa fix i de mörka delarna av internet och den inre kampen att hindra sig själv från att korsa den röda linjen *låter* sannerligen inte som en avkopplande aktivitet. När kväller rullar in efter en resa till ett nytt resmål eller en lång dag sätter vi oss ner för att koppla av, vi äter och dricker och känner oss helt nöjda. Det gör inte användaren som har en annan hunger att tillfredsställa. Användare tänker på porr som grädde på moset, men är egentligen det lilla monstret som behöver matas. Sanningen är att missbrukaren aldrig riktigt kan koppla av och som livet fortgår blir det stadigt värre. Ta den här kommentaren från en ex-användare: "*Jag trodde verkligen att jag hade en ond demon i min sammansättning. Nu vet jag att så var fallet, men det var inte en medfödd skavank i min personlighet, utan det lilla porrmonstret som orsakade problemen. Under tiden trodde jag att jag hade alla problem som fanns, men när jag tittar tillbaka så förstår jag inte vad den stora stressen egentligen var. I allting annat hade jag full kontroll, men det som kontrollerade mig var porrslaveri. Det sorgliga är att än idag inte kan övertyga mina barn om att det var slaveriet som gjorde att jag var så lättirriterad.*" Varje gång jag hör porrmissbrukare försöka rättfärdiga missbruket är budskapet: "*Det hjälper mig att slappna av.*" Ta bara en singelpappa på nätet vars 6-åring ville sova i hans säng efter en läskig film, vilket pappan nekade för att skulle ha sin session och kunna edga i timmar. Här kommer ännu en rökningsliknelse. För ett par år sedan hotade adoptionsmyndigheter att inte låta rökare få adoptera. En ilsken man ringde ett samtal. "*Ni har helt fel*", sa

han. ”*Jag minns när jag var liten och var tvungen att ta upp någonting med mamma, så väntade jag tills hon tände en cigarett eftersom hon var mer avslappnad då.*” Varför kunde inte mannen prata med sin mamma när hon inte rökte? Varför är vissa användare så stressade när de inte får sin fix ens efter riktig sex? En berättelse på nätet redogör för en man i reklambranschen som hade nior och tior redo att dejta närhelst han ville, vilket han tappade intresse av eftersom internetporr var mycket enklare, krävde inga restaurangbesök och riskerade inga ”nej” från sin dejt vid slutet av kvällen. Varför ens orka när den lågriskaktivitet hans lilla monster kräver finns vid hans fingertoppar när han kommer hem Varför är då icke-användare helt avslappnade då? Varför är användare inte kapabla till att koppla av utan sin fix i en dag eller två? Läs på om användaren som valde avhållsamheten och slutade och du ser hur hans kamp mot frestelserna gjorde honom allt annat än avkopplad när han inte längre fick den ”enda njutningen” som han ”tilläts njuta av”. De har helt glömt vad det innebär att vara helt avslappnad. Porr kan liknas vid en fluga som fångas av en köttätande växt och som börjar äta nektarn, men som sedan otillbörligen själv blir uppäten av växten. Är det inte hög tid för dig att klättra ut ur växten? ## Energi {#headerplaceholder21id} De flesta användarna är medvetna om de progressiva effekterna som porrens nyhets- och upptrappande sökning har på deras hjärnors belönings- och sexsystem. De är dock omedvetna om effekterna på deras energinivåer. En av porrfällans diskretioner är att effekterna som drabbar oss både fysiskt och mentalt sker så gradvis och urskillingslöst att vi förblir omedvetna om dem och istället ser på abstinens som helt normalt. Effekten är samma som på dåliga matvanor. Vi ser människor som bär på en sjuklig övervikt och undrar hur de i herrans namn kan ha tillåtit sig själva att nå det stadiet. Men anta att allt skedde på en natt. Att du gick och lade dig i god form med synliga muskler och utan fett på kroppen och när du sedan vaknade var du fet, uppsvälld med kagge. Istället för att vakna utvilad full med energi känner du dig för jävlig och apatisk och kan knappt öppna ögonen. Du skulle drabbas av panik och undra vilken hemsk sjukdom du har drabbats av undernatten och ändå är sjukdomen exakt densamma. Att det tog tjugo år att hamna där är irrelevant. Det är samma sak med porr. Om det var möjligt att överföra ditt sinne och kropp för att ge dig en direkt jämförelse med hur det vore att sluta med porr i tre veckor så skulle det vara allt som krävs för att övertyga dig. Du hade frågat dig själv om du verkligen mådde så här bra. ”*Sjönk jag verkligen så lågt?” Du hade inte bara känt dig mer hälsosam och haft mer energi, utan också strålat med bättre självförtroende och haft en hög koncentrationsförmåga. Energibrist, trötthet och allting relaterat till det sopas under mattan som något normalt som händer när man ”*blir äldre*”. Vänner och kollegor som också lever lugna liv slår fast normaliseringen av det beteendet. Tron att energi bara tillhör barn och tonåringar och att ålder börjar i tjugoårsåldern är ännu ett symptom av hjärntvätten, precis som omedvetenheten kring att mat- och träningsvanor är ett resultat av helhetseffekterna från dopaminsensibilisering. Kort efter att man slutar med porr så lämnar de dimmiga, kvalmiga känslorna också. Poängen är att med porr så debiterar du alltid din energi och i den processen mixtrar man med kemin i det limbiska systemet. I motsats till rökning där återkomsten av din fysiska och mentala hälsa bara sker gradvis, så får du fantastiska resultat från dag ett när du slutar med porr. Att döda det ”lilla monstret” och stänga vattenrutschkanorna kan ta ett tag, men att återställa sitt belöningssystem är ingenting som den långsamma nedgången i fällan. Om då går genom traumat med viljestyrkemetoden, de hälso- och energivinster du får suddas ut av depressionen du drabbas av. Tyvärr kan inte EasyPeasy omedelbart ta dig till ditt sinne som det ser ut om tre veckor, men det kan du! du vet instinktivt att det vi säger är korrekt, allt du behöver göra är att* ***använda din fantasi!*** *## Utekvällsporr {#headerplaceholder22id} Det här är felinformation som verkar vara logisk, men det är den inte. För att kunna kontrollera din aptit skulle du då äta hemma innan du går till en restaurang eller på ett kalas? Det är precis vad du gör om du tittar på porr innan du går ut för att umgås. Du ser trött ut och är inte i din bästa form. Den spridda omfamningen av raggningstekniker har introducerat pressen att prestera, att ragga upp och sätta dit den. Att försöka dränka dina fjärilar med porr och andra substanser gör bara problemet värre i det långa loppet. Personligen så gillar jag lite ångest för att hålla mig fokuserad och engagerad och att trötta ut mig mentalt och fysiskt med orgasmer kommer inte att hjälpa. Utekvällsporr föranleds av två eller fler vanliga anledningar till njutnings- och stödsökande efter som sociala tillställningar är i grunden både uppstressande och avkopplande. Det må verka motsägelsefullt, men alla typer av socialiserande kan vara uppstressade, till och med tillsammans med kompisar, eftersom man vill vara sig själv och helt avslappnad. Det finns många tillfällen där många faktorer kommer i spel samtidigt. Som bilkörning till exempel då du faktiskt sätter livet på spel. Uppstressande då du måste koncentrera dig under långa perioder åt gången. Du måste vara medveten om dessa faktorer då ditt undermedvetna redan läst av situationen. På samma sätt när du sitter fast i bilköer eller åker på långa motorvägar så tar sig löftet om en session när du kommer hem in i huvudet på dig. Ett annat bra exempel är på en första dejt. Hjärnan skapar massor av frågor om personen du ska träffa. Sedan om din entusiasm slaknar när ni träffas så blir du för avslappnad och sedan skuldbelägger du dig för att du känner så. Dragkampen börjar. ”*Ge mig sex eller få mig bort härifrån omedelbart*”. Detta gör dig redo för lite efterdejtsporr. Även om dejten går bra och ni efteråt hamnar hemma hos dem så spelar det ingen roll hur det går, du kommer ändå inte bli tillfredsställd om ditt enda mål är att få en orgasm. Vid andra tillfällen när du ensam kör hem så är din enda tanke ditt harem på nätet istället för att gratulera dig själv för dina ansträngningar. Du kan slå vad om att någon i den här positionen kommer att ha session när de kommer hem och det är ofta sådana nätter – dock vaknar upp till den obehagliga tomheten – som vi saknar mest när vi övervägar att sluta med porr. Vi tror att livet aldrig kommer

att bli lika njutbart igen. Samma principer gäller faktiskt här. Sessionerna ger lättnad från abstinensbesvären, ibland med större behov än andra gånger och vattenruschkanan smörjs upp inför nästa signal. Se till att förstå det här: det är inte internet porr och hareminvånarna som är speciella, det är tillfället. När väl behovet av porr inte längre finns kvar, sådana tillfällen blir mer njutbara och uppstressande situationer blir mindre uppstressade.



Kapitel 7

Vad Ger Jag Upp?

Absolut ingenting! Det är svårt att ge upp porr på grund av rädslan att vi blir berövade vår källa till njutning eller vårt stöd. Rädslan att vissa njutbara situationer aldrig riktigt kommer att bli desamma igen. Rädsla att du kommer att vara oförmögen att hantera uppstressande situationer. Med andra ord så är det hjärntvättens effekter som lurar os att sex – och i förlängningen orgasm – är ett absolut måste för alla människor. Vidare så är det tron att det finns någonting inneboende i porr som vi behöver och att vi när vi slutar kommer att förvägra oss själva och skapa ett hålrum. Gör detta tydligt i ditt huvud: **Porren fyller inte ett tomrum, *den skapar ett!*** Våra kroppar är de mest sofistikerade objekten på planeten. Oavsett om du tror på intelligent design, naturligt urval, eller en kombination av båda, så är våra kroppar tusen gånger mer effektiva än människan! Vi kan inte skapa den minsta levande cellen, synens eller fortplantningens mirakel eller olika sammankopplade system som finns i kroppen och hjärnan. Om skaparen eller processen hade för avsikt att vi skulle kunna hantera supernormal stimulering så hade vi varit utrustade med andra belöningssystem. Våra kroppar är försedd med kassaskåpssäkra varningssystem vilka vi ignorerar på egen risk.

7.1 Det Finns Ingenting Att Ge Upp

När du väl har sparkat det lilla monstret ut ur kroppen och hjärntvätten (det stora monstret) från huvudet så kommer du varken vilja onanaera regelbundet eller använda internetporr för att göra det. Det finns mycket outforskad mark vad gäller porrmissbruk och de flesta inom sjukvården saknar helt metoder för att fastställa, eller ens undersöka, någon som porrberoende. Många av symptomen flaggas felaktigt som orsakade av andra anledningar. Användare är generellt sett inga korkade människor, de är bara väldigt olyckliga utan porr. De sitter fast mellan djävulen och det djupa havet, bedrövade i avhållsamheten eftersom de inte kan titta på porr. Eller plågade av skuldkänslor som de börjar förakta dem själva för. När de får symptom som smärta i ländryggen eller sexuell dysfunktion så slits de mellan att acceptera ansvaret och titta åt ett annat håll. En till rökarliknelse. Vi har alla sett rökare som hittar på ursäkter för att smyga iväg och dra några bloss, det är tvättäkta missbruk i arbete. Missbrukare gör det inte för njutningen, utan för att de mår uselt utan det. För många slutade deras första sexuella upplevelse med en orgasm och tillskansade sig således uppfattningen att det inte går att njuta av sex utan en. Porr marknadsförs mot men som ett hjälpmedel för sex, ibland till och med som utbildning i hur man är självsäker under själva akten. Det här är rent nonsens. Det enda som supernormal stimulans kan åstadkomma är att göra sex sämre för dig. Inte bara finns det ingenting att ge upp, du får en massa positiva vinster. När användare överväger att sluta så brukar de fokusera på sin hälsa och sin virilitet. Båda är helt rimliga och viktiga anledningar, men personligen tycker jag att de största vinsterna är mentala:

- Du får tillbaka ditt självförtroende och ditt mod
- Frihet från slaveri
- Inga fler mörka skuggor längst bak i huvudet och inget mer självförakt

7.2 7.2 Hålrum, Hålrum O Du Vackra Hålrum!

Tänk dig att du har fått ett munsår och går till en farmaceut som ger dig en salva som du ska prova. Du stryker på salvan och munsåret försvinner med en gång. En vecka senare kommer det dock tillbaka, så du går till farmaceuten och frågar efter mer salva. Farmaceuten säger: *"Absolut. Behåll tuben, du kanske behöver den*

igen." Du stryker på salvan och simsalabim, såret försvinner igen. Men varje gång som såret kommer tillbaka blir det större och mer smärtsamt och det blir allt kortare mellan gångerna. Snart täcker munsåret hela ansiktet och smärtan är outhärdlig och kommer tillbaka varje halvtimme. Salvan tar bort såret tillfälligt, men du är väldigt orolig. Kommer såret spridas så att det täcker hela kroppen? Kommer mellanperioderna försvinna helt? Du går till läkaren och de kan inte bota det, så du testar andra behandlingar, men ingenting utom salvan hjälper. Vid det här laget är du helt beroende av salvan och går aldrig ut utan att ha en tub med dig. Reser du utomlands tar du med dig flera tuber. I tillägg till oron kring din hälsa så tar farmaceuten hundra dollar per tub och du har inget annat val än att pynta. Du snubblar över en artikel som handlar om det här och det här händer inte bara dig, utan det är många som lider av samma problem. Sjukvården har upptäckt att salvan inte botar såret, utan drar bara ner det under ytan. Det är salvan som gör så att såret växer. Så allt du behöver göra för att bli av med såret är att sluta använda salvan så kommer det så småningom att försvinna. Skulle du fortsätta använda salvan? Skulle det krävas viljestyrka för att sluta använda den? Även om du inte skulle tro på artikeln så hade du säkert tvekat i några dagar, men när du sedan insett att såret började bli bättre skulle behovet av salvan försvinna. Skulle du bli olycklig? Självklart inte. Du hade ett förfärligt problem som du trodde var obotlig men nu hittat lösningen. Även om det tog ett år för såret att försvinna helt så skulle du må underbart för varje dag som det blev bättre. Det här är magin av att sluta med porr. Såret är inte smärtan i kroppen, bristen på sexlust, den avtagande upphetsningen, de mjukare erektionerna, tidsslösandet på tvådimensionella bilder, känslan av att inte förtjäna saker, föraktandet av personerna som kommit på dig, eller värst av allt, föraktandet av dig själv. Allt det här händer tillsammans med såret. Såret stänger av hjärnan mot de här sakerna och paniken som uppstår är känslan av att behöva en sil. Icke-användare känner inte den känslan. Det som vi lider av värst är rädslan och den största vinsten är att man blir av med den. Rädslan uppstår redan vid första sessionen och förstärks sedan vid varje efterföljande tillfälle. En del användare är ”lyckliga”, helt förblindade av det manipulerande lilla monstret och går genom samma mardröm medan de hittar på löjliga argument för att försöka rättfärdiga sin dumhet. *Det är så härligt att vara fri!*

Kapitel 8

Spara tid

När användare försöker sluta är anledningarna vanligtvis hälsan, religion eller stigmatisering av ens partner. En del av denna hemska drogs hjärntvättning är hur förslavande den är. Människan har kämpat för att utrota slaveriet i många delar av världen, ändå lever användaren under detta självvalda slaveri. Helt förblindade mot det faktum att de när de använder porr önskar att de var en icke-användare. Den enda gången som porr blir dyrbart för oss är när vi försöker skära ner eller avstå, eller om när vi tvingas till avhållsamhet. Det kan inte upprepas ofta nog att det är hjärntvätten som gör det svårt att sluta med porr. Ju mer du tvekar kring porren innan du försöker sluta, desto lättare är det för dig att nå målet. Bekräftade användare som inte tror att porr är skadligt för hälsan (porrinducerad erektionsproblem, hypofrontalitet, etc.) och som inte har den mentala dragkampen är oftast yngre personer eller singlar med tillfälliga partners. Därför går den interna återkopplingen förlorad på grund av deras ungdomliga natur eller för att det sker för sällan för att synas och tas in. Ett bättre argument för en yngre användare kan vara tiden och istället säga: "*Jag förstår inte hur du inte kan vara mer oroad för tiden du slösar.*" De känner sig attackerade om man nämner hälsoskäl eller sociala stigman, men pratar man om tid så skiner de ofta upp. "*Äh, det har jag råd med. Det är bara x timmar i veckan och det tycker jag att det är värt. Det är min enda källa till njutning.*" "*Jag kan fortfarande inte förstå att du inte oroar dig mer. Anta att du ägnar i snitt en halvtimme om dagen, som inkluderar det fysiska dräneringen av dopaminabstinens, då tillbringar du en full arbetsdag var fjortonde dag. Du håller säkert med om att en halvtimme om dagen är en väldigt försiktig uppskattning. Har du tänkt på hur mycket tid du slösar under en livstid? Vad gör du med den tiden? Utvecklar riktiga relationer? Nej, din favoritporrstjärna bryr sig inte om dig bara för att du har slösat tid på att se hennes videor. Du slösar en massa tid! Inte nog med det, du använder tiden till att ödelägga din hälsa, förstöra dina nerver och ditt självförtroende bara för att lida en livstid av förslavning, smärta, melankoli och irritation. Det måste väl ändå oroa dig?*" Det är uppenbart, speciellt med yngre användare, att de aldrig har sett det som ett beroende för livet. Ibland räknar de ut hur mycket tid de slösar på en vecka och det är alarmerande nog. Mer sällan, och enbart när de funderar på att sluta, funderar de på hur mycket de slösar på ett år vilket är skrämmande. Men om man räknar på en livstid så är det helt ogreppbart. Hursomhelst, eftersom vi är inne i en diskussion säger användaren impulsivt, "Jag har råd, det är bara så mycket under en vecka", och drar sedan en försäljarharang mot sig själva. Skulle du tacka nej till ett jobb med samma årslön som du har nu och som också ger dig en månads ledighet om året? Alla användare skulle tacka ja utan att blinka och börja googla exotiska semesterresmål. Att komma på hur man ska spendera en månad utan jobb hade varit det största problemet. I samma diskussion med en användare (alltså någon som inte har planer att sluta) fast med porr, så är det ingen som har tagit erbjudandet. Hur kommer det sig? Vid det här laget brukar en användare säga: "*Jag är inte riktigt orolig över pengarna.*" Om du tänker i de här banorna fråga dig själv varför du inte är orolig. Hur kommer det sig att du anstränger dig hårt för att spara några kronor här och där, men sedan slösar tusentals på att döda din lycka och strunta i kostnaden? Alla andra beslut du tar i livet är resultatet av ett noga övervägande av för- och nackdelar tills man kommer till en rationell slutsats. Det visar sig kanske vara ett felbeslut, men det är ett resultat av rationell slutledningsförmåga. När en använder väger för- mot nackdelarna av internetporr blir svaret övervägande ofta: **"SLUTA ANVÄNDA PORR! DU ÄR EN IDIOT!"** Användare använder av den anledningen inte porr för att de vill eller bestämmer sig för det, utan för att de inte kan sluta. De ***måste*** använda porr och hjärntvättar därmed sig själva och fortsätter stå med huvudet i sanden. Bekräftade användare bör tänka på att situationen bara kommer att bli exponentiellt värre med fler studier och folk som pratar om internetporrens skadliga effekter. Idag är det icke-medicinskt folk som pratar om effekterna, imorgon kommer de finnas på din läkares lista över diagnostiska tester. Då kan du inte längre skylla på tillfälliga problem i sexlivet på jobbrelaterad stress och din partner kommer att fråga varför du använder din laptop så sent på nätterna. Den stackars användaren som redan känner sig hopplös, vill nu att marken ska öppna sig och svälja honom hel. Det konstiga är att många gärna betalar duktigt för gymmedlemskap och personligatränare för att bygga muskler och se tonad ut, flera som i deras upplevda (och verkliga) desperation vänder sig till behandlingar som

ska boosta testosteronet med farliga biverkningar. Samtidigt skulle många i den här gruppen dra fördel av att sluta med en aktivitet som systematiskt trasar sönder hjärnans naturliga avkopplingssystem. Det är för att de fortfarande har användarens hjärntvättade tankesätt. Gnugga bort sanden ur ögonen en stund. Internetporr är en kedjereaktion och en livskedja och om du inte knäcker den kedjan så kommer du fortsätta vara en användare för resten av livet. Gör en uppskattning hur mycket tid du kommer att lägga på porr för resten av din existens, det varierar från person till person såklart, men vi säger att det är ett och ett halvt år i rena arbetstimmar. Föreställ dig att en check med ett och ett halvt år av din nuvarande lön som låg på golvet imorgon. Du skulle brista ut i en lyckodans, så det är bara att börja dansa! För du ska snart få uppleva sådana fördelar. Om det är svårt för dig att tänka såhär, så ljuger du för dig själv. Räkna ut hur mycket tid du hade sparat om du aldrig hade tagit den där titten från början. Snart kommer du besluta dig för att ha din sista session (inte än, kom ihåg instruktionerna!) och sedan förbli icke-användare genom att inte fastna i fällan igen. Det enda du behöver göra för att vara en icke-användare är att sluta titta på porr och undvika ”bara en titt”-tänket. Kom ihåg att om du gör det, så kommer det kosta dig din uppskattade löneökning. Om du agerar mentor åt någon med porrberoende, berätta för dem att de känner någon som tackade nej till ett jobberbjudande som betalar samma lön och som också ger dem en månads ledighet. När de frågar vem idioten är så svarar du: ***”Du!”*** Det är lite elakt, men ibland måste man driva genom sin poäng på mindre trevligt sätt.

Kapitel 9

Hälsan

Inom det här området är hjärntvätten som alla starkast hos användarna, speciellt hos de unga singlarna. De som tror att de känner till hälsoriskerna, men inte gör det. Många lurar sig själva genom att hävda att de är beredda att acceptera konsekvenserna. Om din router hade haft en funktion som utlöste en larmsignal när du gick in på en porrsida och varnade: ”Hittills har du kommit undan, men om du är kvar bara för en minut så kommer ditt huvud att explodera.” Hade du stannat kvar på sidan? Om du tvekar över svaret, så prova att gå upp till en klippkant med stängda ögon och tänk att du har valet att antingen tvingas sluta med porr eller att tvingas gå mot klippkanten med förbundna ögon. Det är ingen tvekan om vad du hade valt, men genom att gömma huvudet i sanden och hoppas på att vakna en morgon och inte vilja titta på porr längre så kommer du inte att åstadkomma någonting. Användare kan inte tillåta sig själva att tänka på hälsoriskerna, för om de gör det så försvinner missbrukets skenbara njutning. Detta förklarar varför elchocksbehandlingar är så ineffektiva i de första stadierna av att sluta. Det är bara icke-användare som dristar sig till att läsa på om de destruktiva förändringarna i hjärnan. Det här är ett vanligt samtal med i regel yngre användare: > **Jag:** “Varför vill du sluta?” > > **Användare:** “*Jag läste en raggningsexperts blogg som sa att det är bra att sluta i fyra dagar för att förstärka sig själv.*” > > **Jag:** “Oroar du dig inte för hälsoriskerna?” > > **Användare:** “*Nej, jag skulle kunna bli överkörd av en buss i morgon.*” > > **Jag:** “Skulle du avsiktligen bli överkörd?” > > **Användare:** “*Självfallet inte.*”
> > **Jag:** “Ser du dig inte för innan du korsar gatan?” > > **Användare:** “*Det klart att jag gör.*”

Precis. De gör mycket besvär för att inte bli överkörda och oddsen är flera tusen mot en att det ska inträffa. Men ändå riskerar användaren att bli närmast förlamad av missbruket, utan att ha en aning. Hjärntvättens makt är så stark. Internetporr är en ulv i fårakläder. Är det inte bra märkligt att om det finns minsta fel i ett flygplan skulle vi aldrig gå upp i det - även om riskerna är miljontals gånger större än en - men med porr tar vi en risk på en av fyra och är till synes omedvetna om det? Vad får användaren ut av det? **Absolut ingenting!** En annan vanlig myt är depression, eller lättretlighet. Många yngre människor oroar sig inte för hälsan eftersom de inte lider av depression eller håglöshet. Depression eller stress är ingen sjukdom utan ett symptom. Yngre människor i allmänhet känner inte till den irritation eller depression som skapas på grund av kroppens naturliga förmåga att producera mer dopamin. Under livets gång, eller när man drabbas av allvarliga motgångar överbelastas deras redan uttömda resurser och de får fullskaliga symptom. När äldre användare känner sig stressade, deprimerade eller irriterade beror det på att kroppens naturliga mekanismer skyddar nervsystemet från överflödande dopamin genom att skära ner antalet receptorer. Användaren genomgår också andra neurologiska förändringar som håller kvar dem i rutinen. Se det så här: Det vore ganska korkat om du hade en fin bil och lät den rosta utan du gjorde något åt det. Snart stod du med en värdelös rosthög som inte kunde transportera dig någonstans, men det vore kanske inte hela världen eftersom det trots allt bara är en fråga om pengar. Din kropp däremot är det fordon som tar dig genom livet. Det sägs att hälsan är vår största tillgång, fråga vilken sjuk miljonär som helst. De flesta av oss kan se tillbaka på en sjukdom eller olycka i våra liv där vi bönade och bad om att få bli friska. Som porranvändare låter du inte bara rosten obehindrat komma in, du förstör också systematiskt det enda fordon som du använder genom hela livet. Var smartare. Du behöver inte använda porr, det ger dig ingenting om du kommer ihåg. Ta bara för ett ögonblick upp huvudet ur sanden och fråga dig själv: Om du visste att nästa porrsittning garanterat satte igång en process som gjorde dig helt avtrubbad inför någon som du älskar djupt, skulle du då fortsätta ändå? De människor som drabbas förväntar sig säkerligen inte att det ska hända dem, och det värsta är inte sjukdomen i sig, utan vetskapen om att det är självförvållat. Föreställd dig hur de som har “tryckt på knappen” känner, för dem är hjärntvätten avslutad. De kommer att tänka under resten av sina liv: “Hur kunde jag lura mig själv så länge att jag var tvungen att onanera till internetporr? Om jag bara hade fått chansen att gå tillbaka!” Sluta lura dig själv! Du har chansen att gå tillbaka. Det hela är en kedjereaktion. Om du har en porrsession så kommer den att leda dig till nästa och sedan till nästa och

nästa. Du är redan mitt uppe i den. EasyPeasy lovar ingen chockbehandling, så om du redan har bestämt dig för att sluta så kommer följande inte att vara chockerande för dig. Om du inte har bestämt dig så hoppa över resten av kapitlet och återkom sedan till det när du har läst resten av boken. Det har redan skrivits mängder av forskning om hur internetporr skadar vårt sexliv och mentala välbefinnande. Problemet är att man inte vill veta det innan man bestämmer sig för att sluta. Olika forum och mentorgrupper är slöseri med tid eftersom porren sätter skygglapparna på. Om användare råkar läsa så öppnar de sin favoritporrsida det första de gör. Porranvändare tenderar att se på lycka, stress och ett hälsosamt sexliv som något som råkar hända en, lite som att trampa på en landmina. Få in det i huvudet nu, det håller redan på. ***Varenda gång*** du öppnar din porrsida triggar du dopaminflöden och opioiderna börjar jobba. De neurala vattenrutschkanorna är färdigsmorda och åkturen tar dig smidigt genom nästa steg, eftersom din hjärna redan har gett efter för det förskrivna manuset. Nervsystemet översvämmas nu av dopamin och eftersom det är den femtielfte gången stängs dopaminreceptorer av vilket gör att du njuter mindre än föra gången. Det lilla monstret använder denna lilla dipp i njutning för att driva dig ytterligare över den röda linjen till mer chockerande porr eller beteende för att frigöra mer dopamin. Mer nyhetens behag, mer dopamin och det lilla monstret säger åt dig att fortsätta. Så många bilder och videoklipp under en enda session utlöser en supernormal stimulans som injicerar fler kemikalier i hjärnan och driver dig till att fortsätta. Receptorerna får hela tiden information om att de ska stänga av som svar på översvämningen. Orgasm förstärker bara denna effekt och leder till abstinens. Du är i förnekelse då det lilla monstret kräver sin fix utan någon egentlig smärta eller obehag. Hotet om erektionsproblem skrämmer många, vilket på samma gång är anledningen till att de förtränger det och överskuggar det med rädslan för att sluta med porr. Det är inte så att rädslan i själva verket är större, men att sluta idag är så abrupt. Varför se så negativt på det? Det kanske aldrig kommer att hända, åtminstone inte innan man hunnit sluta ändå Vi tänker ofta på porr som en dragkamp där rädslan drar på ena sidan: "*Det är ohälsosamt, smutsigt och förslavande*". På andra sidan drar de positiva aspekterna: "*Det är min njutning, min vän, mitt stöd.*" Det slår oss aldrig att denna sida också är rädsla. Det är inte det att vi gillar porr, vi blir bara så olyckliga utan den. Heroinmissbrukare som berövas heroin genomlever helvetet, men när de äntligen får trycka in en nål i venen och få stopp på det fruktansvärda suget är glädjen total. Tänk dig hur någon faktiskt kan tro att de får glädje av att sticka in en injektionsspruta i en ven. Icke-heroinmissbrukare lider inte av den där panikkänslan vilket gör det ganska tydligt. Heroinet lindrar inte känslan, det orsakar den. Icke-användare känner sig inte olyckliga om de inte får använda porr - det är det bara användare som gör. Internetporren lindrar inte känslan, den orsakar den. Rädslan för de negativa konsekvenserna hjälper inte användarna att sluta, vilket man kan likna vid att gå genom ett minfält. Lyckas du komma till andra sidan helskinnad är det okej, men du kunde lika gärna ha trampat på en mina och drabbats av konsekvenserna. Om du kände till riskerna och var beredd att ta dem, varför ska någon annan bry sig om det? Missbrukare med detta synsätt utvecklar vanligtvis följande undvikande taktik. "***Man blir gammal och förlorar ändå sin sexuella förmåga...*** " Visst, men den sexuella förmågan är inte poängen, vi snackar om förslavning här. Och även om så var fallet, är det ett logiskt skäl till att medvetet försämra sitt liv i förväg? "***Livskvalitet är viktigare än att bara leva.*** " Exakt! Skulle det betyda att livskvaliteten hos en missbrukare är högre än hos någon som inte är missbrukare? Är det verkligen rimligt att livskvaliteten hos en missbrukare är bättre än hos en icke-missbrukare. Ett liv där främsta målet är att stoppa huvudet i sanden och vara konstant olycklig låter inte som särskilt mycket livskvalitet. "***Jag är singel och planerar inte att slå mig till ro inom snar framtid, så varför inte?*** " Även om det var sant, skulle det verkligen vara ett logiskt skäl att leka med sina neurologiska impulskontrollmekanismer? Kan du tänka dig någon som är dum nog att klä av sig naken vid ensamhet, oavsett säkerheten på att man väntar besök eller inte? Det är precis vad porranvändare gör! När vi successivt överstimulerar våra belöningskretsar och på så sätt gör dem oförmögna att hantera normal livsstress bidrar det till att du inte kan njuta av livet med full entusiasm och kraft. Porr och onani ersätter den naturliga sexlusten på samma sätt som en chokladkaka ersätter riktig mat. Det helt naturligt att många läkare och psykologer nu kopplar samman diverse psykiska problem med fysiologiska orsaker. Det allmänna medicinska samfundet hävdar att porr aldrig vetenskapligt har bevisats vara den direkta orsaken till de problem som rapporteras av personer som bekänner sig själva, men att offentligt erkänna sin sexuella oförmåga är en väldigt skamutlösande händelse. Varför skulle någon, efter att ha funnit orsaken och eliminerat den, göra det om de inte verkligen var oroliga? EasyPeasy hjälper dig att avlägsna porren och göra dig till en lycklig före detta användare. Ingen mer porr, porrstödd onani och inga fler onödiga orgasmer. Den enda hjälpen kommer hädanefter att vara din partners beröring, lukt och doft. Precis som fullkornsbröd i en välbalanserad kosthållning kommer du inte längre att vilja ha den hälsovådliga glukos-fruktossirap som internetporren är. Bevisen är så överväldigande att de inte behöver ens behöver fastslås. När jag smäller en hammare rakt på tummen så vet jag att det gör det ont, det behövs inga ytterligare bevis. Stressen som internetporren framkallar påverkar andra aspekter av användarens liv och många hemfaller då till att använda droger som cigaretter och alkohol för att kunna hantera det. Vissa användare kontemplerar till och med självmord. Användare inbillar sig vidare att porrens negativa effekter är överdrivna. Det motsatta är dock sanningen. Det råder nämligen ingen tvekan om att internetporren är den främsta orsaken till inte bara sexuell dysfunktion utan också många andra problem. Hur många skilsmässor har porren till exempel varit orsak till? Där finns det visserligen ingen helt tillförlitlig forskning, men sökningar i olika nätgemenskaper tyder

på att antalet är många och exponentiellt ökande. I ett avsnitt av tv-serien Vänner får killarna tillgång gratis porr på tv:n och började sedan undra varför inte pizzabudet frågade om hon kunde få se deras ”stora sovrum”. Porrberoende förvränger verkligheten och man projicerar ofrånkomligen sina porrfantasier på riktiga kvinnor. Tänk effekten som oförsiktig eller oavsiktlig exponering av porr på internets mörkare sidor kan ha på någon som redan befinner sig vid en brytpunkt i sitt liv. Kampen mot dessa porrframkallade tankar belastar deras psykiska hälsa hårt. Ett annat tankeexperiment: någon säger till dig att de gärna vill ha sex med dig, men att de inte nödvändigtvis vill ha en orgasm. De vill göra det så länge som möjligt utan orgasm, men om det händer så är det okej. Jag lovar dig att du får en fenomenal ny sexuell upplevelse som är långt bättre än någon annan du tidigare har haft. Prova det. Hjärntvätten får oss att tänka precis som mannen som ramlar från 100:e våningen och som säger när han susar förbi 50:e våningen: ”Än så länge är det lugnt!” Eftersom vi har kommit undan hittills, tänker vi, så kommer inte en liten porrsittning till att göra någon skillnad. Se det istället som att porranvändandet är en konstant obruten kedja där varje länk skapar och förstärker behovet av nästa. När du börjar med ”vanan” tänder du en stubin, problemet är bara att du *inte vet hur lång den är.* Varje gång du ger efter för frestelsen och tar en porrsittning blir stubinen kortare och explosionen blir alltmer förestående. **HUR VET DU ATT DEN INTE EXPLODERAR NÄSTA GÅNG?** ## Olycksbådande, Mörka Skuggor {#headerplaceholder28id} Användare har svårt att tro på att det är internetporren som faktiskt orsakar de nervösa känslor som kommer när du är ute sent efter en jobbig dag hemma eller på jobbet. Icke-användare lider inte av den känslan - det är porren som orsakar den. En annan glädje med att sluta med porr är friheten från de olycksbådande mörka skuggorna som sitter i bakhuvudet. De flesta användarna inser idiotin i att låta porrens dåliga effekter stänga av sina sinnen. Det sker automatiskt, men de mörka skuggorna ligger konstant och lurar i vårt undermedvetna, strax under ytan. De fantastiska fördelarna med att sluta med porr är medvetna, till exempel slöseriet av tid och det fullständigt korkade i att älska med en tvådimensionell bild. De senaste kapitlen har behandlat de avsevärda fördelarna som det innebär att vara en icke-användare, men i rättvisans namn är det nödvändigt att ge en balanserad bild. På nästa sida listas därför alla fördelarna med att använda porr.

Kapitel 10

Fördelar Med Att Vara Porranvändare

Kapitel 11

Viljestyrkemetoden

Det är ett samhälleligt accepterat faktum att det är väldigt svårt att sluta med porr. Böcker och forum som ger råd om hur man slutar inleder alltid med att förklara hur obeskrivligt svårt det är. I själva verket är sanningen att det är löjligt enkelt. Det är förståeligt om du vill ifrågasätta det påståendet, men begrunda det först. Att springa en engelsk mil på fyra minuter, det är svårt! Även om du genomgår flera års hårdträning så skulle du kanske ändå alltid vara fysiskt oförmögen till det.

Det enda du dock behöver göra för att sluta med porr är att sluta titta på det och till det sluta onanera. Ingen håller en pistol mot ditt huvud och tvingar dig att onanera (förutom du själv) och till skillnad från mat och vatten är det heller inte nödvändigt för att överleva. Så om du vill sluta med porr varför skulle det då vara så svårt? Faktum är att det är det inte. Det är användare som gör det svårt för sig själva genom att använda metoder som får dem att känna att de gör någon form av uppoffring. Låt oss se på dessa metoder.

Det är inte så att vi en dag bestämmer oss för att bli användare. Det enda vi gör är att experimentera med porrtidningar eller porrsajter och på grund av deras förskräckliga natur (det stämmer, förskräckliga)övertygas vi om att vi kan sluta experimentera när närsomhelst. Till en början tittar vi på videorna sporadiskt när vi själva vill eller vid speciella tillfällen. Men innan vi vet ordet av sker det inte längre sporadiskt, utan plötsligt onanaerar vi till dessa sajter dagligen. Porren blir en normal del av våra liv och vi behöver därför vara uppkopplade var vi än går. Vi anser oss ha rätt till kärlek, sex, orgasmer och de stressreducerande egenskaper porren ger oss. Vi verkar ha svårt att greppa att samma klipp och skådespelare inte ger oss samma grad av upphetsning som innan och vi börjar streta emot den annalkande röda gränslinjen för att undvika “den dåliga porren”.

Onani och internetporr varken förbättrar vårt sexliv eller minskar vår stress. Det är bara användare som övertygar sig själva att de inte kan njuta av livet eller hantera stress utan konstanta orgasmer.

Det tar oftast lång tid för användare att inse att de är beroende av porr på grund av inbillningen att de enbart använder porr för njutnings skull, inte för att de ”behöver” det. När vi inte “njuter” av porr, vilket vi aldrig kan göra utan nyhetens behag, chockerande genrer eller upptrappning, befinner vi oss under villfarelsen att vi kan sluta när som helst. Detta är en självförtroendefälla. Vi tänker: Jag njuter inte av porr, så jag kan sluta när jag vill. Enda kruxet är bara det att du aldrig verkar vilja sluta.

Vanligtvis inser vi inte problemet förrän vi faktiskt försöker sluta. De första försöken är ofta ganska tidiga och inträffar då vi träffar en partner och märker efter de första dejterna att de inte kan mäta sig med dina ideal. En orsak kan vara är att man märker hälsoeffekter i det dagliga livet.

Användaren inväntar alltid en stressig situation, oavsett om det gäller hälsa eller sex. Så fort de slutar blir det lilla monstret hungrigt. Användaren behöver då något som pumpar igång dopaminet, t.ex. cigaretter, alkohol eller sitt favoritharem som finns bara ett klick bort. Porren finns inte längre i källaren, det är virtuellt och tillgängligt var helst man går. Är partnern i närheten, eller om de är med vänner, så finns inte det virtuella haremet fritt tillgängligt, vilket gör dem ännu mer förtvivlade.

När användare stöter på forskning i ämnet eller olika nätgemenskap så kommer hen tvingas till en mental dragkamp, kämpa emot frestelser och känna sig deprimerad. Deras vanliga sätt att lindra stress på rycks ifrån dem vilket blir ett tredubbelt slag i magen. Det mest sannolika resultatet efter en sådan tortyrperiod blir en kompromiss. “Jag ska skära ner” eller”Det är inte rätt tidpunkt nu” eller möjligen “Jag väntar tills stressen har försvunnit ur mitt liv”. När stressen väl har försvunnit så finns det dock ingen anledning att sluta och användaren bestämmer sig således för att inte sluta igen förrän nästa gång stressen slår an.

Det finns såklart aldrig någon rätt tidpunkt eftersom livet för de flesta människor är väldigt stressigt. Vi lämnar tryggheten hos våra föräldrar för värld där vi bygger hem, tar lån, får barn och har mer ansvarsfulla jobb. Men

det spelar egentligen ingen roll då användarnas liv inte kan bli mindre stressigt genom att hans porrbruk orsakar ännu mer stress. Ju snabbare användaren går över till eskaleringsstadiet, desto mer stressad blir hen och desto större blir illusionen om dess betydelse.

I själva verket är det en villfarelse att livet blir mer stressigt och det är porr - eller en liknande krycka – som skapar den villfarelsen. Det här kommer att diskuteras mer ingående senare. Efter de inledande misslyckandena börjar användaren att förlita sig på möjligheten att en dag vakna upp utan att vilja onanera eller använda porr. Detta hopp tänds vanligen av före detta användares berättelser:

“Jag var inte seriös förrän jag drabbades av svaga erektioner. Då ville jag inte använda porr längre och slutade onanera”.

Låt dig inte luras. Om du undersöker dessa rykten närmare så förstår du att det aldrig är lika enkelt som det verkar vara på ytan. Oftast så har användaren redan bestämt sig för att sluta och använder bara den senaste händelsen som en språngbräda. Personer som slutar “bara så där” har ofta chockats till det. Kanske har hen blivit upptäckt av sin partner, eller kommit på sig själv med att konsumera porr som är utanför ens egen sexuella läggning, eller haft en avvikande sexuell preferens som skrämt dem.

“Det är bara sån jag är!”

Sluta ljug för dig själv. Det kommer aldrig att hända om du inte får det att hända.

Låt oss titta närmare på viljestyrkemetoden och varför den är så svår att lyckas med. Många går genom livet med en passiv “jag slutar i morgon”-strategi. Vid enstaka tillfällen kommer något att utlösa ett försök till att sluta. Det kan vara oro för hälsan, viriliteten eller att vi inser att vi faktiskt inte tycker om porr. Oavsett orsak börjar vi väga porren för- och nackdelar mot varandra. Sex delas upp i två delar. Dels tantrisk (beröring, lukt, röst) och dels fortplantning (orgasm). Den här kunskapen är en av de viktigaste nycklarna för att öppna våra sinnen och utan denna viktiga distinktion skapas förvirring som leder till samma gamla misslyckande. När vi tittar på situationen rationellt kommer vi fram till samma slutsats som vi har vetat hela tiden:

”SLUTA ATT TITTA PÅ SKITEN!”

Om du satte dig ner för att poängsätta fördelarna med att sluta och jämföra dem med fördelarna att fortsätta med porr så skulle det totala antalet poäng för att sluta vida överstiga alla “nackdelar”. Om man gör ett Pascals vadslagning så förlorar man ingenting genom att sluta samtidigt som de potentiella vinsterna är enorma. Man har rent krasst ingenting att förlora. Vetskapen om att användaren kommer att få det bättre som icke-användare, så är hen övertygad om att hen tvingas göra en uppoffring. Det är en kraftfull villfarelse, men ändå en villfarelse. Utan att veta varför tror användare att sessionerna hjälper under både goda som dåliga tider. Redan innan det initiala försöket att sluta kombineras den samhälleliga hjärntvätten med den av ditt eget missbruk och den ännu kraftigare indoktrineringen om hur svårt det är att “sluta”.

Jag har hört historier om de som har slutat i flera månader och fortfarande känner ett desperat sug och de som tillbringar resten av sina liv med att gnälla över att de så gärna vill ha en session. Berättelser om användare som har hållit upp i månader, till och med år, och lever lyckliga liv, men som bara tar sig en “titt” på porr och plötsligt blir beroende igen. De känner förmodligen flera personer som befinner sig i ett avancerat stadium av sjukdomen, som synbart fördärvar sig själva och uppenbarligen inte njuter av livet - men som fortsätter att använda porr ändå. Förmodligen har de själva genomlidit en eller flera liknande erfarenheter.

Istället för att gå in med känslan: “Perfekt! Har du hört? Jag behöver inte titta på porr längre!”, inleder de sin resa med en känsla av undergång och svårmod, som om de ska påbörja bestigningen av Mount Everest. De fastställer felaktigt föresatsen att när det lilla monstret väl har satt sina klor i dig, då är du fast för resten av livet. Många användare börjar med att be om ursäkt till sina flickvänner eller fruar: “Du, jag ska försöka ge upp porren. Jag kommer förmodligen att vara irriterad de närmaste veckorna, försök att ha överseende med mig.” Som du förstår är de flesta försök att sluta är dödsdömda innan de ens har börjat.

Anta att användaren överlever några dagar utan en session, att han får tillbaka sin upphetsning och börjar återhämta sig. Han har inte öppnat sina favoritsajter och blir därför upphetsad av normala stimulanser som han tidigare hade zonat ut av. Skälen till varför han slutade från första början försvinner snabbt ur tankarna, ungefär som att se en trafikolycka när man är ute och kör bil. Det saktar ner dig ett tag, men du stampar plattan i mattan nästa gång du är sen till ett möte.

På andra sidan dragkampen finns det lilla monstret som fortfarande inte har fått sin medicin. Du känner ingen fysisk smärta, med samma känsla under en förkylning hade du inte stannat hemma från jobbet eller blivit deprimerad. Du skulle bara skratta bort det. Allt användaren känner är att han vill besöka sitt harem. Det lilla monstret vet det och sätter igång det stora hjärntvättsmonstret, vilket gör att samma person som några timmar eller dagar tidigare räknade upp alla skäl att sluta, nu desperat letar efter varje ursäkt till att börja igen. De börjar säga saker som:

• “Livet är för kort. En bomb skulle kunna explodera, jag kan bli överkörd av en buss i morgon. Jag har slutat för sent. Allting gör dig tydligen beroende nuförtiden.”

• “Jag har valt fel tidpunkt.”

• “Jag borde ha väntat till efter jul/efter min semester/efter mina tentor/efter denna stressiga händelse i mitt liv.”

• “Jag kan inte koncentrera mig, jag blir irriterad och har dåligt humör, kan inte ens göra mitt jobb ordentligt.”

• “Min familj och mina vänner kommer inte att älska mig. Låt oss inse det, för allas skull måste jag börja om på nytt. Jag är en bekräftad sexmissbrukare och det finns inget sätt för mig att någonsin bli lycklig igen utan orgasm.”

• “Ingen kan överleva utan sex.” (Hjärntvättad av välmenande människor som inte tar hänsyn till skillnaden mellan den tantriska och den fortplantande delen av sex)

• “Jag visste att detta skulle hända, min hjärna är ‘sensibiliserad’ av DeltaFosB på grund av förändringar som påverkas av dopaminpåslag på grund av mitt tidigare överdrivna porrbruk. Sensibilisering kan”aldrig” avlägsnas från hjärnan.”

Det är nu användaren vanligtvis ger upp. Han startar webbläsaren och schizofrenin ökar. Å ena sidan den enorma lättnaden i att få stopp på suget när det lilla monstret äntligen får sin sil, å andra sidan den fruktansvärda orgasmen och användarens totala oförståelse över varför han gör det. Det är anledningen till varför användaren tror att han saknar viljestyrka. Det handlar i själva verket inte om brist på viljestyrka. Det enda han precis har gjort är att ändra sig och att fatta ett fullkomligt rationellt beslut i ljuset av den senaste informationen.

“Vad är meningen med att vara frisk eller rik om man är olycklig?”

Absolut ingen alls! Att leva ett kortare, mer uppfyllande liv är mycket bättre än ett långt och olyckligt liv. Lyckligtvis är detta inte sant för icke-användaren eftersom livet utan porr är så oändligt mycket roligare. Det elände som användaren genomlider beror inte på abstinensbesvären, även om det initialt utlöses av dem. Nej, det verkliga lidandet är den mentala dragkamp som orsakas av tvivel och osäkerhet. Eftersom användaren börjar med att känna att han gör en uppoffring börjar han sedan känna sig berövad av någonting, vilket är en form av stress.

Ett av dessa stressmoment är när användarens hjärna säger åt honom att “ta en liten titt”. Den lilla titten gör att han vill gå tillbaka så fort som han slutar titta. Men eftersom de har slutat så kan de inte göra det, vilket gör dem ännu mer deprimerade och sätter igång utlösaren igen.

En faktor som gör det så svårt att sluta är att man väntar på att något ska hända. Om du ska göra ett körprov så får du veta om du klarat målet så snart provet är klart. Du får veta direkt. Men om du ska sluta med hjälp av viljestyrkemetoden så är ditt inre narrativ: “Om jag klarar mig tillräckligt länge utan internetporr så kommer lusten att titta på den att försvinna till slut”. Det kan man se på olika nätforum där missbrukare talar om sina streaks eller antal dagar av avhållsamhet.

Som nämndes ovan är den vånda som användaren genomlider mental och orsakas av osäkerhet. Även om det inte finns någon fysisk smärta så har det ändå starka effekter. Användaren blir olycklig och osäker och är långt ifrån att glömma, samtidigt nu också full av tvivel och rädsla.

- “Hur länge kommer suget att pågå?”
- “Kommer jag någonsin att bli lycklig igen?”
- ”Kommer jag någonsin att vilja gå upp på morgonen?”
- “Hur ska jag någonsin kunna klara av stress i framtiden?”

Användaren väntar på att saker och ting ska förbättras, men medan de fortfarande sörjer blir hans “harem” alltmer värdefullt. I själva verket är det något som ”händer”, men det sker omedvetet. Om användaren kan överleva flera veckor utan att öppna webbläsaren så försvinner suget efter det lilla monstret. Som tidigare nämnts är dock abstinensbesvären från dopamin och opioider så milda att användaren inte ens märker av dem. Här känner många användare att de har ”sparkat ut” beroendet och tar således en liten titt för att bevisa det - vilket skickar dem ut i vattenrutschbanan igen. Efter att ha försett kroppen med dopamin säger en röst i bakhuvudet: “Du vill titta igen.”. Det hade gjort sig av med beroendet, men nu har de fastnat igen.

Som barn tittade du på tecknad film och bildade då enligt neurovetenskapen du nervbanor (DeltaFosB) för dem. Om man vill avskräcka ett barn från att titta på tecknade serier skulle man kunna undersöka om dessa

banor fortfarande finns kvar hos en som vuxen och sedan undersöka varför de inte längre gillar att titta på samma tecknade serier som vuxna. För det första finns det bättre underhållning att tillgå och för det andra har tecknade filmer helt enkelt inte samma magi för en vuxen. Med viljestyrka-metoden förnekar man bara barnet tecknat, men med EasyPeasy ser man också till att barnet inte ser något värde i det. Vilket är bäst?

När användaren börjar en ny session tänker han inte: jag vill inte bli beroende igen! utan låter en period på timmar, dagar eller till och med veckor passera. Ex-användaren kan sedan säga: “Jag blev inte beroende, så jag kan säkert ta en ny session.” De faller sakta tillbaka ner i samma fälla som när de började och är redan på hal is.

Användare som lyckas med viljestyrkemetoden tycker generellt att det tar lång tid och är svårt eftersom det främsta problemet är att de är hjärntvättade. Långt efter att det fysiska beroendet har dött är användaren fortfarande olycklig. Så småningom, efter att ha överlevt denna långvariga tortyr, börjar det gå upp för dem att de inte kommer att ge efter. De slutar tjura och accepterar att livet går vidare och det är ganska trevligt utan porr. Det är betydligt fler som misslyckas än de som lyckas med viljestyrka. En del som lyckas går igenom sina liv i ett konstant sårbart tillstånd, fortfarande till viss del hjärntvättade att tro att lite porr faktiskt skulle ge dem en boost. Detta är förklaringen till varför många användare som har slutat under långa perioder börjar titta på porr igen.

Många ex-användare tar enstaka sessioner för att ”unna sig” lite eller för att övertyga sig själva om hur stark deras självkontroll är. Det är vad det är, men så fort sessionen slutar börjar dopaminet att avta och en liten röst väcks till liv i deras bakhuvud som börjar driva dem mot en ny session. Även om de bestämmer sig för att tillgodose rösten, så verkar det fortfarande vara under kontroll. Inget chockerande, ingen upptrappning eller nyhetens behag, så de säger till sig själva: “Märkligt! Även om jag inte riktigt njuter av det kommer jag inte att fastna. Efter julen/helgen/traumat slutar jag.” Lyckligt ovetande hur hjärnans vattenrutschbanor precis har smörjts in ännu mer.

För sent! De är redan fast igen. Fällan som de lyckades kravla sig ur har skördat sitt byte igen.

Som sagt, njutning har ingenting med saken att göra, och har aldrig haft. Om vi tittade för njutnings skull så skulle vi aldrig stanna på sajterna längre än nödvändigt för pliktens skull. Ett bättre sätt att självbefläcka sig på är genom minnen. Vi antar att vi gillar internetporr eftersom vi inte kan se oss själva vara så korkade att vi blev beroende om vi inte hade gillat det. De flesta användare har ingen aning om supernormal stimulans, nyhetens behag eller jakten på chockerande innehåll. Inte ens efter att de läst på om det kan de acceptera att deras användning motiveras av ett evolutionärt hårdkodat belöningssystem. Det är därför som porr är så undermedvetet. Om du var medveten om de neurologiska förändringarna och var tvungen att motivera de framtida finansiella förlusterna, så skulle även njutningen försvinna.

När vi försöker blockera sinnet mot den mörka sidan känner vi oss korkade. Det skulle vara outhärdligt att tvingas möta det. Om du såg en användare in action skulle du se att de endast är lyckliga när de är omedvetna om att de använder. När de väl har vaknat upp brukar de bli obekväma och ursäktande. Porren matar det lilla monstret, så när du sparkar ut det ur kroppen tillsammans med hjärntvättningen (stora monstret), så känner du varken behov eller lust att titta mer.

Kapitel 12

Passa Dig För Att Skära Ner

Många användare hemfaller till att skära ner på sitt porrtittande som en språngbräda för att till sist sluta, eller som ett försök att kontrollera det lilla monstret. Många rekommenderar nedtrappning, eller någon form ”porrdiet” för att få igång motivationen. Att skära ner som ett steg att sluta helt är ***förödande.*** Det är dessa försök att skära ner som håller oss fångade för resten av våra liv. Nedskärning åtföljs generellt sett alltid av misslyckade försök att sluta. Efter några timmar eller dagar av avhållsamhet säger användaren något i still med:

”*Jag kan inte tänka mig att gå till sängs utan att besöka mitt virtuella harem, så från och med nu kommer jag bara titta på porr var fjärde dag eller slänga ut min samling av ”dålig porr”. Om jag följer den här porrdieten så kan jag antingen hålla det på den nivån eller skära ner ännu mer senare.*”

Dessa hemska saker händer sedan:

1. De fastnar i den värsta av alla världar — fortfarande beroende av internetporr samtidigt som de håller det lilla monstret vid liv, inte bara i kroppen utan även i huvudet.
2. Önskar att tiden ska gå så de kan påbörja nästa session.
3. Innan nedskärningen så var det bara att starta webbläsaren om de ville åtminstone delvis ville lätta på abstinensbesvären. Nu däremot orsakar de sig själva att plågas av abstinensbesvären i tillägg till den normala stressen livet anbringar en. Det här gör dem ännu mer olyckliga och lättretliga.
4. Under frosseriperioder så njuter de inte av sessionerna eller ens inser att de använder supernormal stimulans. Det sker automatiskt, det enda harembesöket de faktiskt uppskattade var den som följde direkt efter en avhållsam period. Nu när de tar extra tid emellan sessionerna så uppskattar de dem alla. Ju längre väntan emellan, desto mer njutbar ter sig varje session. Det är för att njutningen inte ligger i själva sessionen, utan i att man blir av med oron som föranleds av begäret, oavsett om det är ett fysiskt begär eller mental tjurighet. Ju längre lidandet emellan är, desto mer njutbar blir varje session.

Den största svårigheten med att sluta är inte det neurologiska beroendet vilket i själva verket är lätt att komma över. Användare slutar utan problem vid flera tillfällen, t.ex. vid en närståendes död, familje- eller jobbrelaterade situationer, osv. Då skulle de utan tillgång till porr kunna gå i tio dagar utan att det stör dem. Om de däremot hade kunnat ha tillgång till porr under samma tio dagar så hade de slitit sitt hår i frustration.

Många användare har chansen att använda porr under sin arbetsdag, men avstår. De kan passera Victoria’s Secret och badbassänger osv utan värst mycket problem. Många avstår om de tillfälligt tvingas sova på soffan för att de har gäster, eller om de själva är på besök någonstans. Inte ens på lättklädda barer eller nudiststränder blir det mycket ståhej. Användare tycker det är närmast skönt när någon eller något gör att de inte kan titta på porr. Användare som vill sluta njuter faktiskt i hemlighet när de går längre perioder utan porr, vilket skänker hopp om att de en dag inte vill ha det mer.

Det riktiga problemet när man vill sluta är hjärntvätten, den illusion som gör internetporr en slags rekvisita eller en belöning och att livet aldrig skulle vara detsamma utan det. Att skära ner kommer aldrig att få dig sluta med internetporr, det kommer bara att göra dig osäker och olycklig. Det kommer att övertyga dig om att det viktigaste i världen är den senaste videon som du har missat och att du inte kan bli lycklig igen utan att få se den.

Det mest patetiskt man kan stöta på är en användare som har försökt minska sin porrkonsumtion. Plågade av vanföreställningen att ju mindre porr de ser, desto mindre vill de besöka sitt virtuella harem. Tyvärr är

sanningen det rakt motsatta. Ju mindre de tittar på porr, desto längre lider de av abstinensbesvär och desto mer "njuter" de av att lindra dem. Vad de dock kommer att märka är att de inte njuter av sin favoritgenre lika mycket längre. Men det stoppar dem inte av den anledningen att om tubsidorna var tillägnade endast en stjärna eller genre så skulle ingen användare någonsin gå dit mer än en gång.

Är det svårt att tro? Vilket är det värsta ögonblick av självkontroll man kan känna? Att vänta i fyra dagar innan man får nå klimax. Vad är då det mest värdefulla ögonblicket för de flesta användare som haft en fyra dagars porrbantning? Just det, samma klimax efter att ha väntat i fyra dagar! Är du under uppfattningen att du onanerar för att njuta av orgasmen, eller den mer rationella förklaringen att du måste lindra abstinensbesvären för att du har rätt till det?

Att avlägsna hjärntvätten är det viktigaste för att kunna krossa illusionen du har om porr innan din sista session. Om du inte har krossat illusionen innan du stänger sista fönstret till porren så finns det inget sätt att bevisa det på utan att fastna igen. När du svävar över bokmärken och sparade bilder så fråga dig själv var det fina i denna handling ligger. Du kanske tror att endast vissa videor är av god smak, till exempel dina favoritteman. Om så är fallet, varför ens orka bry sig om att titta på andra teman? För att du har fått en vana? Varför skulle någon vanemässigt sabba sin hjärna och låta sig själv gå till spillo? Ingenting är annorlunda efter en månad, varför skulle ett porrklipp vara det?

Du kan testa själv, hitta den heta filmen från förra månaden och bevisa att det är annorlunda. Ställ sedan in en påminnelse och titta på samma film efter en månad utan porr. Det kommer att träffa (nästan) samma punkter som förra månaden. Samma klipp kommer att vara annorlunda efter en social aktivitet där du blir testad eller avvisad av en potentiell partner. Anledningen är att missbrukaren aldrig blir helt lycklig om det lilla monstret förblir otillfredsställt.

Var kommer tillfredsställelse in i bilden? Grejen är att användarna är olyckliga såvida de inte får lätta på sina abstinensbesvär. Skillnaden mellan att titta på porr och att inte göra det är för dem skillnaden mellan att vara lycklig och olycklig. Därför verkar internetporr vara bättre. Medan användare som tittar på porr det första de gör på morgonen är olyckliga oavsett om de tittar på den eller inte.

Att skära ner på porr är inte bara ineffektivt, det är också den värsta formen av tortyr. Det är ineffektivt eftersom användaren hoppas att genom att minska vanan så kommer även lusten att titta på porr att minska. Det är dock inte en vana utan ett beroende. Ett beroende karaktäriseras av att man vill ha mer och mer, inte mindre och mindre. Därav måste användaren med viljestyrka och disciplin gå en livslång kamp mot beroendet. Att skära ner innebär alltså viljestyrka och disciplin för alltid. Att sluta helt är både enklare och mindre smärtsamt. Det finns tiotusentals fall där nedskärning har misslyckats.

Det svåra med att sluta helt är inte dopaminberoendet. Nej, det är lätt att hantera. Det är den felaktiga tron att porr ger dig njutning som gör det svårt. Den tron uppstår ursprungligen genom hjärntvättning som vi utsätts för redan innan vi började använda, och som ytterligare förstärks av det faktiska beroendet. Det enda nedskärning åstadkommer är att förstärka villfarelsen ytterligare, så till den grad att porren dominerar livet helt och hållet och övertygar användaren om att deras beroende är det mest värdefulla på jorden.

Den handfull fall som lyckats har uppnåtts genom en relativt kort nedskärningsperiod, följt av sedan sluta tvärt. Dessa användare lyckades slutade trots nedskärningen, inte tack vare den. Allt nedskärningen gjorde var att förlänga plågan. De misslyckade försöken gjorde användarna till nervösa vrak och ännu mer övertygade om att de kommer förbli beroende livet ut. Detta är vanligtvis tillräckligt för att de ska återvända till sitt internetharem, antingen för att söka nöje eller stöd, eller som en uppladdningsperiod innan nästa försök att sluta.

Att skära ner bidrar till att illustrera porrens meningslöshet, och visar tydligt att ett besök i haremet inte är njutbart efter avhållsamhet. Man tvingas slå huvudet mot en tegelvägg (drabbas av abstinensbesvär) för att det ska bli trevligt när man slutar. Valmöjligheterna är därför följande:

1. Att skära ner för livet och lida självvald tortyr, vilket du ändå inte kommer att kunna göra.
2. Att alltmer tortera dig själv i livet, vilket är meningslöst.
3. Att vara snäll mot dig själv och skippa porr helt och hållet.

Den andra aspekten som nedskärningen visar är att ett enstaka eller tillfälligt haremsbesök inte egentligen inte finns. Internetporr är en kedjereaktion som kommer att pågå resten av ditt liv om du inte gör en aktiv ansträngning för att bryta den.

Kom ihåg: Genom att skära ner kommer du att dras längre ner.

Kapitel 13

Bara En Titt

"Bara en titt" är en myt som du måste slå ur hågen:

- Det är *bara en titt* som en gång får oss att börja.
- Det är *bara en titt* som hjälper oss under en svår period eller vid ett speciellt tillfälle och som får våra försök att sluta att gå om intet.
- Det är *bara en titt* som, efter att ha lyckats bryta missbruket, skickar oss tillbaka i fällan. Ibland är det för att bekräfta att man inte behöver porr längre och ett besök i haremet är förödande.

Porrens efterverkningar är hemska och övertygar användaren om att de aldrig kommer att bli beroende igen – men det är de redan. Användaren känner att något som gör dem så olyckliga och fylld av skamkänslor inte borde få dem beroende. Det blir de ändå.

Det är tanken på en "speciell sittning" som ofta hindrar användarna från att sluta. Den speciella sittningen efter din långa konferensresa, din hårda dag på jobbet, ditt senaste bråk med barnen eller när din partner förvägrar dig sex. Gravera ***fast*** i ditt sinne att det inte finns något sådant som "bara en titt". Det är en kedjereaktion som kommer att pågå resten av livet om den inte bryts. Myten om det enstaka, speciella tillfället gör att användarna fortsätter att tjura efter att ha slutat. Ta för vana att aldrig genomföra den "oviktiga" sittningen, den är ett fantasifoster. När du tänker på porr från och med nu, föreställ dig då ett bortslösat, oanständigt liv bakom en skärm bara för privilegiet att ödelägga dig själv mentalt och fysiskt. En livstid av slaveri och hopplöshet. Det är inget brott mot dig själv om dina erektioner skulle bli opålitliga. Att däremot prioritera kortsiktig "njutning" framför långsiktig lycka är det definitivt.

Det är helt okej att inte alltid kunna hitta på "något att göra" för att fylla tomrummet; det är inte realistiskt att kunna göra det varje gång. Vi kan planera för de flesta av dem, men ibland uppstår de bara. Goda och dåliga tider inträffar oberoende av porr. Men förstå att det inte är porren som orsakar det. Ditt liv kommer att antingen bestå av elände, eller inget alls. Du skulle aldrig drömma om att käka cyanid bara för att du gillar smaken av mandlar. Du måste sluta straffa dig själv med en tillfällig "no big deal"-sittning. Fråga en porrmissbrukare: "*Om du hade möjlighet att gå tillbaka till tiden innan du blev beroende, skulle du då ha blivit användare?*". Svaret blir oundvikligen "*Du måste skämta!*". Ändå har varje användare detta val varje dag i livet. Varför väljer de att inte sluta? Svaret är: rädsla. Antingen rädsla för att inte kunna sluta eller för att livet inte kommer att vara detsamma utan porr.

Sluta lura dig själv! Du kan sluta, vem som helst kan göra det. Det är faktiskt löjligt enkelt, men för att det ska bli så finns det vissa grundprinciper som du måste få klart för dig.

1. Det finns inget att ge upp, bara fantastiska positiva vinster att uppnå.
2. Övertala aldrig dig själv om att en sittning inte är "stor grej" eller det du bara ska ta "en titt". Det där existerar inte. Det enda som finns är en livstid av smuts och slaveri.
3. Du är inte annorlunda, alla användare kan enkelt sluta.

Många användare tror att de är bekräftade missbrukare, eller att de har en beroende-personlighet. Detta beror oftast på att de läser överdrivet mycket chockerande neurovetenskap. Det finns inget sådant, ingen föds med

behovet av att onanera till videoklipp innan de blev beroende. Det är drogen som gör dig fast, inte din karaktär eller personlighet. Karaktären av beroendeframkallande supernormala stimulanser får dig att tro att så är fallet. Det är dock viktigt radera den övertygelsen, för om du tror att du är beroende så kommer du att vara det, även efter att det lilla monstret i kroppen sedan länge är utrotat. Det är viktigt att avlägsna all denna hjärntvätt.

Kapitel 14

Tillfälliga Användare

De tunga användarna tenderar att avundas den tillfälliga porranvändaren. Vi har alla stött på typen: "*Äh, jag kan gå hela veckan utan porr, det spelar ingen roll för mig.*" Vi önskar att vi var sådana. Det kan vara är svårt att tro, men ingen användare njuter av att vara det. Glöm aldrig:

Ingen användare har någonsin bestämt sig för att bli det, vare sig tillfälligt eller på annat sätt, och därför:

Känner sig alla användare dumma, och därför:

Måste alla användare ljuga för sig själva och andra i ett fåfängt försök att rättfärdiga sin dumhet.

Golffanatiker skryter om hur ofta de spelar, så varför skryter porranvändare om hur lite de onanerar? Om det är det sanna kriteriet är det väl så att hyllningen är att inte onanera alls?

Om någon sa till dig: "*Jag kan gå hela veckan utan morötter och det stör mig inte det minsta*" skulle du tro att du pratade med en galning. Om jag gillade morötter, varför skulle jag vilja vara utan dem hela veckan? Om jag inte gillade dem, varför skulle jag säga så? Så när en bedyrar om att överleva en vecka utan en sittning försöker hen övertyga sig själv - och dig - om att hen inte har ett problem. Men fanns där inget problem skulle en dylik sägning inte behövas. Mer pricksäkert betyder kommentaren: "*Jag lyckades överleva en hel vecka utan porr*". Alla användare hoppas de att de efter detta kan överleva resten av sina liv. Kan du föreställa dig hur värdefull sittningen måste ha varit efter att ha känt sig berövad i en hel vecka?

Det är anledningen till varför tillfälliga användare i praktiken är mer beroende än tunga användare. Inte bara är illusionen av njutning större, de har också mindre incitament att sluta eftersom de slösar mindre tid och därför är mindre sårbara för hälsorisker. Ibland upplever de sexuell dysfunktion, men eftersom de är osäkra på orsaken så skyller de på andra faktorer. Den enda njutning användarna får är inuti den sökande dopamincykeln och i att lindra abstinensbesvären, vilket redan har förklarats. Nöjet är en illusion. Föreställ dig det lilla porrmonstret som en nästan omärkbar klåda som du till största delen förblir omedveten om.

Har man en permanent klåda så är den naturliga tendensen att klia den. Vad gäller porr och när belöningskretsarna blir alltmer immuna mot dopamin och opioider är den naturliga tendensen att edga (onanera och sluta innan klimax nås), eskalera, binga, söka nyheter, söka chockerande klipp osv. Det finns fyra huvudfaktorer som hindrar användarna från att kedjetitta.

Tid. De flesta har inte råd att slösa för mycket tid på porr.

Hälsa. För att lindra klådan måste vi konsumera allt gratis material som finns tillgängligt och lite till. Förmågan att klara av den typen av sträcktittande varierar hos varje individ, vid olika tidpunkter och situationer i deras liv. Detta fungerar som en automatisk begränsning.

Disciplin. Påtvingad av samhället eller användarens arbete, vänner och släktingar; kanske till och med av användaren själv som ett resultat av den naturliga dragkamp som pågår i sinnet.

Imagination. Bristande fantasi minskar subjektivt sett chocken, nyheten och andra värden i klippet.

Det är lätt att betrakta "icke-tillfälliga" användare som svaga, oförmögna att förstå varför andra kan begränsa sin "konsumtion". Men tunga användare bör komma ihåg att de flesta tillfälliga användare helt enkelt är oförmögna till kedjetittande, vilket kräver stark fantasi och uthållighet. En del av dessa en gång i veckan-användare som tunga användare tenderar att avundas är fysiskt oförmögna att göra mer, eller för att deras jobb, samhället eller deras eget hat mot att bli beroende inte tillåter dem.

Det kan vara fördelaktigt att ge några definitioner.

Ickeanvändaren

Någon som aldrig har fallit i fällan, men som inte bör vara självgod. De är en icke-användare endast genom lyckans eller godhetens nåd. Alla användare var övertygade om att de aldrig skulle bli beroende och vissa icke-användare fortsätter att försöka enstaka sessioner.

Den tillfälliga användaren

Det finns två grundläggande klassificeringar av dem:

1. Användaren som har gått i fällan men inte inser det - avundas inte sådana användare! De provsmakar bara nektarn vid mynningen av krukplantan och kommer med all sannolikhet snart att bli tunga användare. Kom ihåg att precis som alla alkoholister började som tillfälliga drickare, så börjar också alla användare tillfälligt.

2. Användaren som tidigare var en tung användare och som därför tror att han eller hon inte kan sluta. Dessa användare är de sorgligaste av alla och de faller in i olika kategorier, som alla kräver separata kommentarer.

En Gång Om Dagen-användaren

Om de njuter av sin rätt till orgasm, varför använder de internetporr endast en gång dagligen? Om de kan ha det eller låta bli, varför ens bry sig överhuvudtaget? Kom ihåg att "vanan" i själva verket är att slå huvudet mot en vägg för att få det att slappna av när man slutar. Den som använder porr en gång om dagen lindrar sina abstinensbesvär under mindre än en timme varje dag. Även om de inte är medvetna om det, spenderar de resten av dagen med att slå huvudet mot väggen och gör detta under större delen av sitt liv. De använder en gång om dagen eftersom de inte kan riskera att åka fast eller att stöka till sin neurologiska hälsa. Det är lätt att övertyga den tunga användaren om att de inte tycker om det, men betydligt svårare att övertyga en tillfällig användare. Alla som har gått igenom ett försök att minska sitt bruk vet att det är den värsta tortyren av alla, och nästan garanterat att du kommer att hålla dig beroende resten av ditt liv.

Den Avvisade Användare

De kräver rätten till dagligdags orgasm, men deras sexpartner uppfyller inte alltid det kravet. Till en början använder de internetporr för att fylla tomrummet, men när de åker nedför den upphetsande "vattenrutschkanan" är de fångade i en cykel av nyhetens behag, chock, supernormala bilder osv. I själva verket gillar de sin partners avvisande då det ger dem en ursäkt. Om internetporren nu ger dig så mycket, varför då ha en partner överhuvudtaget? Släpp henne fri i stället. Användarna njuter inte ens av sittningar när de måste "bära" sin partner i tankarna. Vid någon tidpunkt letar de efter sin partner i det verkliga livet för att ge dem en ursäkt för att ge sig ut i internets mörka dalar.

Porrdiet-användaren

Även känd som "*Jag kan sluta när jag vill, jag har gjort det tusentals gånger!*"

Om bantning skulle hjälpa dessa användare att komma i rätt stämning för att ragga upp partners, varför håller de då en diet som består av en sittning var fjärde dag? Ingen kan spå framtiden, så tänk om själva mötessituationen inträffar en timme efter den planerade sittningen? Om det är bra att emellanåt "rensa rören" för att lätta på spänningen, varför inte rensa rören varje dag? Det har bevisats att onani inte behövs för att hålla könsorganen friska och internetporr behövs inte alls. Även om så är fallet kommer ingen raggningsguru som har läst om de neurologiska skadorna någonsin att rekommendera att titta på superstimulerande porr. Sanningen är att de fortfarande är beroende. Även om de har blivit av med det fysiska beroendet, så finns det primära problemet med hjärntvätt fortfarande kvar. De hoppas varje gång att de ska sluta för gott, men faller snart i samma fälla igen.

De flesta användare avundas faktiskt dessa "start-och-stoppare" och tänker på hur "lyckligt lottad" den bantare är som kan kontrollera sitt bruk. De förbiser dock att bantaren inte alls kontrollerar sitt bruk - när de använder önskar de att de inte gjorde det. De går igenom besväret att sluta, börjar sedan känna sig depriverade och faller i fällan igen och önskar att de inte hade gjort det. De får det värsta av två världar. Om man tänker efter är detta sant i användarnas liv när de tillåts ha en session - de tar det som en rättighet eller önskar att de inte hade gjort det. Det är bara när de berövas som porren blir värdefull. Syndromet med den "förbjudna frukten" är ett fruktansvärt dilemma för användarna. De kan aldrig vinna eftersom de mår dåligt av en myt, en illusion. Det finns bara ett enda sätt för dem att vinna, nämligen att sluta tjura genom att sluta med porr!

"Jag tittar bara på statisk/tam/hemmagjord porr"-Användaren .

Ja, alla gör detta till en början, men är det inte fantastiskt hur det genomsnittliga chockvärdet av dessa klipp verkar öka snabbt, och innan vi vet ordet av känner vi oss berövade (tolerans)? Nyheten saknas med statisk porr, så vi betalar för en kopp fett och åker nerför vattenrutschbanan mot förbittring och skuld. Det värsta du kan göra är att använda din partners bilder (med godkännande förstås) för onani. Varför? Därför att du i processen omkopplar din hjärna för de sökande, letande och variationsinducerade dopaminrusningarna. Kemiskt sett byggs porrvattenrutschkanorna i hjärnan upp av DeltaFosB, så du kommer att få svårigheter när du är med dem i realtid.

En annan fälla i denna kategori är "amatörporr" och "hemgjord" porr. De flesta är förfalskningar och det vet du, och du kommer inte heller att sluta vid den första som du ser utan fortsätter att söka och leta. Kom ihåg att det inte bara är orgasmen som hjärnan söker, utan även nyheten i jakten som ger vattenrutschkanan sin spänning. Det är inte porrinnehållet som är problemet - oavsett om det är amatör eller professionellt - utan det är dopaminströmmarna i hjärnan som leder till att tolerans och mättnad byggs upp. Porr förstör den normala hjärnverksamheten, onani förvirrar muskel-hjärnans reaktion, orgasm översvämmar hjärnan med opioider och gör det lättare att följa vägen nästa gång.

"Jag har slutat, men tittar ibland"-Användaren .

På sätt och vis är de som tittar en gång de mest patetiska av alla. Antingen går de genom sina liv och tror att de är berövade, eller oftare blir en tillfällig titt två. De glider nerför den slippriga backen och faller förr eller senare tillbaka till att bli tunga användare. De har återigen fallit i samma fälla som de föll i från början.

Det finns två ytterligare kategorier av tillfälliga användare. Den första är den typ som onanerar till bilder eller klipp av de senaste sexfilmerna från kändisar som kommit på nyheterna, eller något som de "tagit med sig hem" från en "oavsiktlig" visning i skolan eller på jobbet. Dessa personer är egentligen bara icke-användare, men de känner att de går miste om något. De vill vara en del av kakan, och de flesta av oss börjar på detta sätt. Nästa gång, lägg märke till att kändisen i din fantasi efter ett tag inte längre gör det för dig. Ju mer "ouppnåelig" målet för din fantasi är, desto mer frustrerande blir orgasmens tillbakadragande.

Den andra kategorin har fått uppmärksamhet på senare tid och beskrivs bäst genom att beskriva ett fall som delas på nätet.

En professionell kvinna hade läst porrhistorier på internet i många år och läste en varje kväll, varken mer eller mindre. I övrigt var hon en mycket viljestark kvinna. De flesta användare skulle undra varför hon överhuvudtaget ville sluta - gärna genom att påpeka att det inte fanns någon risk för PIED, eller PE i hennes fall (osant). Hon använde inte ens statiska bilder, historierna var mycket tamare än allt material som de själva använder dagligen.

De gör misstaget att anta att tillfälliga användare är lyckligare och mer kontrollerade. De kanske har mer kontroll, men de är definitivt inte lyckliga. I kvinnans fall var hon varken nöjd med sin partner eller riktigt sex, och mycket irriterad när hon reagerade på sin dagliga stress och påfrestningar. Hennes närmaste kunde inte förstå vad det var som störde henne. Även om hon övertygade sig själv om att inte vara rädd för sin användning genom rationalisering, fann hon sig fortfarande oförmögen att njuta av riktiga relationer som undantagslöst innebär upp- och nedgångar. Hennes belöningscentrum i hjärnan kunde inte använda sig av de normala avstressningsmedel som finns i livet till följd av den dagliga dopaminöverströmningen. Den efterföljande nedregleringen av hjärnans receptorer hade gjort henne melankolisk under de flesta omständigheter. Som de flesta hade hon en stor rädsla för porrens mörka sidor och behandlingen av kvinnor - före sin första gång. Så småningom föll hon offer för samhällets hjärntvätt och provade sin första webbplats. Till skillnad från de flesta som kapitulerar och blir kedjeanvändare - när hon såg de vidriga våldsfilmerna - stod hon emot glidningen.

Det enda man någonsin njuter av i porr är att avsluta det begär som startade innan, oavsett om det är det nästan omärkbara fysiska begäret eller den mentala tortyren av att inte få klia på klådan. Internetporren i sig själv är ett gift, vilket är anledningen till att man bara lider av illusionen att njuta av den efter perioder av avhållsamhet. På samma sätt som med hunger eller törst gäller att ju längre man lider av det, desto större är nöjet när det äntligen är lindrat. De gör misstaget att tro att porr bara är en vana och tänker: "*Om jag kan hålla det nere på en viss nivå eller bara vid speciella tillfällen kommer min hjärna och min kropp att acceptera det. Då kan jag fortsätta att använda på den nivån eller minska den ytterligare om jag vill.*".

Få det klart för dig att "vanan" inte existerar. Porr är drogberoende, där den naturliga tendensen är att lindra abstinensbesvären, inte att uthärda dem. För att hålla det på den nivå du befinner dig på för närvarande skulle det krävas att du utövar enorma mängder disciplin och viljestyrka resten av ditt liv; när hjärnans belöningscentrum blir immunt mot dopamin och opioider vill det ha mer och mer, inte mindre och mindre.

Allteftersom porren förstör ditt nervsystem, ditt mod, ditt självförtroende och din impulskontroll blir du alltmer oförmögen att motstå minskandet av intervallet mellan varje sittning. Det är därför man i början kan ha det eller vara uta det. Om vi får tecken på att något är fel mentalt eller fysiskt slutar vi bara. Avundas inte denna

kvinna, när man bara tittar en gång var tjugofjärde timme verkar det vara det mest värdefulla på jorden, vilket gör porr till en "förbjuden frukt". I många år har denna stackars kvinna varit i centrum för en dragkamp.

Hon kunde inte sluta använda, men var rädd för att eskalera till att streama porr. Under tjugotre timmar och tio minuter av var och en av dessa dagar var hon tvungen att kämpa mot frestelsen och bristen på känslor för sin pojkvän. Det krävdes en enorm viljestyrka för att göra det hon gjorde, vilket till slut fick henne att gråta. Sådana fall är sällsynta, men se det logiskt: Antingen finns det en genuin krycka eller njutning i porr eller så finns det inte. Om det finns, vem vill då vänta en timme, en dag eller till och med en vecka? Varför skulle man under tiden vara berövad på denna krycka eller njutning? Om det inte finns någon genuin krycka eller njutning, varför bry sig om att besöka ditt harem på nätet?

Här är ett annat fall av en 1-gång-på-fyra-dagar-man som beskriver sitt liv på följande sätt:

> "*Jag är fyrtio år, jag har lidit av PIED (porrinducerad erektil dysfunktion) med riktiga kvinnor och även när jag använder porr, vilket är det mesta av tiden. Det var ett tag sedan jag fick full erektion. Innan jag började med porrdiet en gång i fyra brukade jag sova gott hela natten efter min session. Nu vaknar jag varje timme på natten och det är allt jag kan tänka på. Till och med när jag sover drömmer jag om mina favoritklipp. Dagarna efter min planerade session känner jag mig ganska nere, eftersom dieten tar all min energi. Min bättre hälft lämnar mig ifred eftersom jag är har så hetsigt humör och om hon inte kan åka iväg så vill hon inte ha mig i huset. Jag ger mig ut och joggar men mitt sinne är besatt av porren.*
>
> **På den planerade dagen börjar jag planera tidigare på kvällen och blir väldigt irriterad om något förhindrar mina planer. Jag låter bli samtal och ger efter (för att senare ångra mig) på jobbet och hemma. Jag är inte någon som argumenterar, men jag vill inte att ämnet eller samtalet ska hålla mig nere. Jag minns tillfällen då jag initierade dumma bråk med min bättre hälft. Jag längtar efter klockan tio och när timmen är slagen skakar mina händer okontrollerat. Jag börjar inte gärningen direkt. Eftersom det har lagts till nya videor så "shoppar jag runt". Min hjärna förklarar för mig att eftersom jag har svultit mig själv i fyra dagar så förtjänar jag ett "speciellt" klipp som är värt den tid som jag lägger ner på att leta. Så småningom nöjer jag mig med en eller två, men jag vill att det ska vara nog för att "överleva" i nästkommande fyra dagar. Så jag tar mer tid på mig för att slutföra gärningen.*"

Förutom sina andra problem har den här stackaren ingen aning om att han behandlar sig själv med gift. Först drabbas han av "syndromet med förbjuden frukt" och sedan tvingas hans hjärna att spola dopamin. Jämförelsevis är hans dopaminreceptorer inte lika nedskurna, men han smörjer porrens vattenrutschkanor, söker, nyhet, variation, chock och ångest för att överleva de kommande fyra dagarna. Du föreställer dig förmodligen den här mannen som en patetisk imbecill, men så är det inte. Som en före detta idrottsman som blev en före detta sergeant i marinkåren ville han aldrig bli beroende av någonting. När han återvände från kriget utbildade han sig till IT-tekniker i ett rehabiliteringsprogram för veteraner.

Väl i det civila arbetslivet blev han en välbetald IT-tekniker på en bank och fick en laptop som han kunde ta med sig hem. Det var samma år kända societetsmedlemmar "läckte" sina porrvideor på nätet och som det snackades mycket om. Han blev sedan beroende och tillbringade resten av sitt liv med att betala för det och förstöra sig själv fysiskt och psykiskt. Om han hade varit ett djur skulle samhället för länge sedan ha gjort slut på hans lidande, men vi tillåter fortfarande att mentalt och fysiskt friska unga tonåringar blir beroende. Du tycker kanske att den här historien är överdriven, men detta fall - även om det är extremt - är långt ifrån unikt. Det finns tiotusentals liknande historier. Tror du att hans vänner och bekanta avundades honom för att han bara kollade porr en gång på fyra dagar? Tror du att detta aldrig skulle kunna hända dig? **sluta lura dig själv.**

DET HÄNDER REDAN.

Liksom andra missbrukare är porranvändare notoriska lögnare, även för sig själva. Det måste de vara. De flesta tillfälliga användare tittar betydligt mer och vid fler tillfällen än de vill erkänna. I många samtal med så kallade "två gånger i veckan"-användare erkänner mer än tre eller fyra tillfällen den veckan. Berättelser från tillfälliga användare på Reddit, NoFap och forum för reboot visar att de antingen räknar dagar eller förväntar sig själva att misslyckas. Du behöver inte avundas tillfälliga användare. Du behöver inte heller använda porr, livet är oändligt mycket härligare utan det. Ta följande inlägg:

"*Det började med en enkel utmaning att inte röra mig själv där nere på en dag. Jag tänker inte längre på onani, det finns inte för mig. Det är möjligt, det lovar jag dig. De rikedomar som väntar de som slutar är otroliga.*"

Tonåringar är generellt sett svårare att bota. Det är inte för att de tycker att det är svårare att sluta, utan för att de inte tror att de är beroende, eller befinner sig i början av ett missbruk. De lider av vanföreställningen att de har slutat före det andra stadiet.

Föräldrar till barn som avskyr internetporr bör inte ha en falsk känsla av trygghet. Alla barn avskyr porrens mörka sidor innan de blir beroende.

Föräldrar till barn som avskyr internetporr ska inte känna sig trygga. Alla barn ogillar porrens mörka sidor innan de blir beroende. En gång i tiden gjorde du det också. Låt dig inte heller luras av skrämselkampanjer, fällan är densamma som den alltid varit. Barn vet att internetporr är en supernormal stimulans, men de vet också att ett “besök” eller en “titt” inte räcker. I något skede kan de påverkas av en partner, klasskamrat eller arbetskamrat.

Bli inte självbelåten i denna fråga. Samhällets misslyckande att förhindra ungdomar från att bli beroende av internetporr och andra droger är kanske den mest oroande aspekten av detta beroende. Ungdomars hjärnor är betydligt mer plastiska, och det är nödvändigt att utbilda och skydda dem.

Om du är osäker på var du ska börja kan du bland annat använda boken Your Brain On Porn för att lära dig om neurovetenskapen. Även om du misstänker att din tonåring kanske redan är beroende ger boken grundläggande förståelse för att hjälpa någon att fly. Jag rekommenderar den här boken!

Kapitel 15

YouTube-, Twitch- och Instagram-användaren

Den här användaren bör delas in i samma grupp som de tillfälliga användarna, men de lömska effekterna förtjänar ett eget kapitel. De leder till kollaps av självkontrollen, vilket gjorde att en NoFap-forumanvändare höll på att splittras:

> *"Jag befann mig tre veckor in i ännu ett av mina misslyckade försök att sluta, vilket utlöstes av min frus oro över mina opålitliga stånd och bristande sexlust. Jag sa att det inte berodde på henne, utan bara på stressen på jobbet. Hon sa:" Jag vet att du har klarat av stressen på jobbet förut, men vad skulle du känna om du var jag och var tvungen att se någon du älskar systematiskt krossar sig själv?". Det var ett oemotståndligt argument, och därför ville jag sluta. Hon vet att jag inte är otrogen, men detta är på sätt och vis ännu värre. Försöket avslutades efter tre veckor och kulminerade i ett hätskt gräl med en gammal vän. Jag insåg inte förrän flera år senare att mitt försåtliga sinnelag medvetet hade utlöst bråket. Vid den tidpunkten kände jag mig rättmätigt upprörd, men det var nog ingen slump då jag aldrig tidigare, och inte heller sedan dess, har bråkat med den här vännen. Det var uppenbart att det lilla monstret var i farten.*
>
> - Oavsett vad så hade jag min ursäkt. Jag var i desperat behov av utlösning och det kvittade hur. Eftersom min fru inte var sugen och jag kände mig "berättigad", så övertygade jag mig själv om att det vore i sin ordning om jag "begränsade" mig genom att undvika porrsidor och bara titta på YouTube-videor. Min fru ändrade sig dock under kvällen och ville ha sex, men jag var trött och saknade mina "hästkrafter", så jag låtsades ha huvudvärk. Jag kunde inte stå ut med den besvikelse som jag skulle åsamka min fru. Jag återgick sedan gradvis till mina gamla vanor och YouTube blev min nya haremsdestination. Jag var vid tillfället ganska så nöjd och trodde att det åtminstone minskade min konsumtion. Hon anklagade mig så småningom för att ha fortsatt ignorera henne i sängen. Jag insåg det inte, men hon berättade om de gånger jag skapat gräl och stormat ut ur huset. Vid andra tillfällen där jag tog två timmar på mig för att köpa en mindre pryl eller fejkade stukningar. Jag använde usla ursäkter för att slippa uppvakta henne, så när jag har ett pålitligt harem på nätet är det ännu svårare." *

Det sämsta med YouTube-användaren är att den stöder villfarelsen att de blir berövade. Det orsakar samtidigt en stor försämring av sin självrespekt; en vanligtvis ärlig person tvingar sig själv att lura sin älskade. Det har förmodligen hänt dig, eller händer dig fortfarande, på något sätt.

Problemen med webbplatser som Twitch, Instagram, TikTok, Twitter (de flesta sociala medier) drivs i huvudsak av komplettering. Pådrivna av nyhetssökande dopaminbegär så lurar de sig själva till att tro de befinner sig på en säker sajt. Kom ihåg att spänningen ligger i att söka, inte i att döda, och det lilla monstret skiter i varifrån det får sin "fix". För användaren ger det "mjuka" innehåll de får i sina olika flöden tillfällig lindring av abstinensbesvären, och håller dem fast i väntan på nästa session.

Modellen på bilden/videon är förvisso vacker, och hon skulle säkert ge dig njutning om du hade henne vid din sida, men bilden kan inte det… Den är helt enkelt inte verklig. Din hjärna har blivit lurad likt en tjur som rusar in i en röd kappa, som efteråt inte förstår varför den gjorde det. Man skulle kunna tro att du bara kan titta på de här bilderna utan att onanera. Men kom ihåg att hjärnan är beroende av de obegränsade nyheterna, och att det lilla monstret struntar i varifrån fixen kommer. Det är samma fälla.

Du har kanske sett tv-serien Columbo där temat i varje avsnitt är snarlikt. Skurken, vanligen en rik och respekterad affärsman, är övertygad om att han har begått det perfekta mordet och hans självförtroende att hans brott inte kommer att avslöjas förstärks när han får veta att den ganska ruffiga och föga tilltalande detektiven Columbo ansvarar för fallet.

Columbo har en frustrerande vana att stänga dörren när han har avslutat sitt förhör och försäkrat den misstänkte om att denne är oskyldig. Men precis innan mördarens nöjda blick har försvunnit så kommer Columbo tillbaka och säger: "*En liten sak bara, sir, som ni säkert kan förklara…*". Den misstänkte stammar och vet att Columbo nu successivt kommer att trötta ut honom. Hur avskyvärt brottet än var, så var sympatierna från och med den stunden hos mördaren.

Dessa attacker liknar varandra. Spänningen i att inte tillåtas överskrida den röda linjen för att få den porrfix de "rättmätigt förtjänar" och sedan undra var njutningen låg när gärningen är fullbordad. Rädslan för att gå över gränsen, förlora kontrollen och återvända till sängen, bara för att bli förföljd av rädslan att ens partner vill ha sex. De "säkra" YouTube-videorna kommer inte att tillfredsställa dig längre på grund av desensibilisering, brist på nyheter och den bestämda vetskapen om att du förr eller senare kommer att besöka ditt favoritharem på nätet. Den ultimata förnedringen och skammen kommer när denna visshet blir verklighet, följt av en omedelbar tillbakagång till kedjetittande.

OH, VAD HÄRLIGT ATT VARA PMO:are!

Kapitel 16

A social habit?

Health of the mind and body are the primary reasons for we *should* want to stop – but then, they always have been. We don't actually need scientific research and knowledge in neuroscience to tell us porn is addictive and can potentially shatter our lives. These bodies of ours are the most sophisticated objects on the planet, and any user knows from the first session that the stimulus can go to excess and turn poisonous.

The only reason why we ever get involved with porn is the cycle's overlap with our evolutionary programming. Internet porn is highly available, free and streaming twenty-four hours a day. Porn was once considered harmless, but that was when the images were static, and videos involved a trip to the local store for a VHS tape.

Today, it's generally considered – even by users themselves – that porn is a supernormal stimulus and addiction forming. In the old days, the strong man didn't admit that he masturbated, with jerk being a derogatory term. In every pub, club or bar, the majority of men would be proudly wanting to take a woman home and have real sex. Today, the position is completely reversed for the internet porn addict, today's man realises that he's beginning to feel he doesn't need a woman. Banding together online, he discusses experiences, devises strategies and explores options. Today's strong man doesn't want to depend on drugs. Through social revolution, all users are giving serious thought to stopping internet porn and masturbation. Today's users consider porn a useless and harmful activity.

The most significant trend noticed on forums is the increasing emphasis on the anti-social aspects of porn, the days when a man boasted of having sex and orgasms every day is slowly being replaced with realisation of slavery to the porn monster.

The only reason why people continue after being educated is because they've failed to stop or are too frightened to try. There's a wide spectrum of interest in the subject, some abstaining from porn, masturbation and orgasm – with or without partners. Practices that separate the tantric and propagative parts of sex such as semen retention and Karezza are discussed and adopted in droves. # En social vana?

Hälsa för kropp och själ är den främsta anledningen till varför vi *borde* vilja sluta - men så har det alltid varit. Det behövs i själva verket ingen forskning eller neurovetenskaplig kunskap för att förklara porrens beroendeframkallande natur och att den har potentialen att ödelägga våra liv. Människokroppen är planetens mest sofistikerade föremål, och alla användare vet redan från första sittningen hur kraftigt stimulansen kan gå till överdrift och bli giftig.

Enda anledningen till att vi överhuvudtaget blir engagerade av porr är att cykeln överlappar med vår evolutionära programmering. Internetporren är högst lättillgänglig, kostnadsfri och finns tillgänglig tjugofyra timmar om dygnet. En gång i tiden ansågs porren vara ofarlig, men då var bilderna statistiska och ville man se en video krävdes det en tur till den lokala videobutiken.

Numera anses det allmänt – till och med av användarna själva – att porr är en supernormal stimulans och beroendeframkallande. Förr i tiden erkände inte en stark man att han onanerade, och "jerk" var en nedsättande term. På alla pubar, klubbar och barer skulle största delen av männen stolt vilja ha med sig en kvinna hem och ha riktigt sex. I dag är läget det omvända för missbrukaren av nätporr. Idag börjar männen känna allt mer att de inte behöver några kvinnor. På nätet slår de sig samman och diskuterar erfarenheter, utarbetar strategier och utforskar alternativ. Dagens starka man vill nämligen inte bli beroende av droger. Genom en social revolution överväger alla användare på allvar att sluta med internetporr och onani. Användarna av idag betraktar porren som en onödig och skadlig aktivitet.

På olika forum har man noterat att den främsta trenden är den ökande uppmärksamheten på porrens antisociala effekter. Tiden då en man skröt om att ha sex och orgasmer varje dag ersätts långsamt med en medvetenhet

om slaveriet under porrmonstret.

Enda anledningen till att folk fortsätter efter att ha upplysts är att de har inte lyckats sluta eller att de är alltför rädda för att ens försöka. Intresset för ämnet är brett, vissa avstår från porr, onani och orgasm – såväl med som utan partner. Praktiker som separerar sexets tantriska och fortplantningsmässiga delar, såsom spermaretention och Karezza, diskuteras och accepteras i mängder. Många av de ovannämnda misslyckandena är i själva verket fall framåt, vilket i viss mån gynnar de som försöker. När du väl börjar vandra no-PMO-vägen finner du snart det som passar bäst för ditt liv. Du uppmuntras att utforma din egen plan för orgasm när väl du har förstått och börjat praktisera sexuell separation. Vilken väg du än väljer så kommer du se värdet av att begränsa antalet gånger du dränker din hjärna i orgasmframkallade kemikalier, och att aldrig mer betrakta porr, sex och orgasm som njutning eller som en krycka för ditt emotionella jag.

Diverse populära, av icke-användare grundade, gemenskaper på nätet är dedikerade till att inte bara sluta med porr utan även med onani. Dessa sidor är trots allt gynnsamma för de som försöker bryta sig loss, men de flesta råder dig att sluta genom viljestyrka. Konsekvensen av besattheten av att räkna dagar och andra mått är självömkan och utebliven glädje. Till största delen lever hjärntvätten kvar och frodas. Till slut knäcks någon och en dominoeffekt uppstår där andra användare upptäcker att de inte är ensamma. Deras insatser är dock inte förgäves. De går framåt, även om det sker med stora mängder självplågeri när de lyckas släcka sina webbläsare, men inte lusten eller behovet. EasyPeasy fungerar omvänt, det släcker behovet och önskan först, sedan webbläsaren. Fler och fler användare överger det sjunkande skeppet varje dag och de som blir kvar är skräckslagna för att de ska bli lämnade kvar.

** LÅT INTE DET BLI DU!**

Kapitel 17

Tajming

Bortsett från det självklara att porr inte är dig till gagn och att det är hög tid att sluta, så är tajmingen viktig. Samhället betraktar lättsinnigt internetporren som en lätt osmaklig ovana som ändå är oskadlig för hälsan. Det är inte sant. Det är ett drogmissbruk, en sjukdom som ödelägger relationer. Det värsta som inträffar i merparten av användarnas liv är att de fastnar i detta hemska beroende. Och om de förblir beroende så händer hemska saker. Därför är tajmingen viktig för att ge dig själv möjligheten till ett ordentligt botemedel.

Identifiera först och främst de tillfällen då porr tycks vara av betydelse för dig. Om du som affärsman använder porren för illusionen av stresslindring - välj då en relativt lugn period eller en semester. Om du huvudsakligen använder porr under tråkiga eller avslappnande perioder gäller motsatsen. Oavsett vilket, ta ditt försök på allvar och gör det till det allra viktigaste i ditt liv.

Blicka framåt under en treveckorsperiod och försök förutse alla händelser som skulle kunna innebära att du misslyckas. Tillfällen som konferensresor, att din partner är bortrest osv. ska inte behöva avskräcka dig under förutsättning att du förutser dem i förväg och att du inte tror att du kommer att känna dig berövad porren. Försök under tiden att inte att skära ner då det enbart skapar illusionen att det är angenämt att bli nekad. I själva verket gör det dig tvungen att titta på och ha så många porrsittningar som möjligt. Under din sista sittning så var uppmärksam på besvikelsen till följd av mättnad, ouppfyllda förväntningar, kroppslig smärta, eventuella abstinensbesvär, peppighet och melankoli. Betänk istället hur underbart det blir när du tillåter dig själv att sluta med det.

VAD DU ÄN GÖR, FASTNA INTE I FÄLLAN GENOM ATT SÄGA: "INTE NU, SENARE" OCH SEDAN GLÖMMA BORT DET. UTFORMA DIN TIDSPLAN NU OCH EMOTSE DEN MED TILLFÖRSIKT.

Kom ihåg: *Du ger inte upp någonting.* Du kommer tvärtom att uppleva fantastiska positiva vinster.

Läkarkåren har under flera år betraktat porren som ofarlig utan att kunna särskilja den tama statiska porren från förr och den senaste streamingupplevelsen i virtuell verklighet. Problemet är att även om alla användare konsumerade internetporr enbart för att lindra dopaminbegäret som den orsakar, så är det inte beroendet av dopamin som får användaren att fastna. Det är snarare den självhjärntvätt som uppstår till följd av beroendet som får användaren att bli fast. En intelligent person kan luras av ett förtroendeknep, men bara en dåre skulle fortsätta låta sig luras när han inser att det är ett trick. Lyckligtvis är de flesta användare inte dårar; de bara tror att de är det. Varje enskild användare hjärntvättar sig själv på sitt eget sätt. Av den anledningen tycks det finnas så många olika typer av missbrukare, vilket bidrar till att ytterligare öka mystiken kring det.

Även om den ursprungliga bokens fördel var att sluta med nikotin (en av de snabbaste och mest beroendeframkallande drogerna som vi känner till), så var det en behaglig överraskning att inse att den filosofi som framförs i den fortfarande är vettig när den anpassas till porr. Den samlade kunskap och utmaning som Carr och jag själv har tagit oss an är hur man bäst förmedlar denna kunskap till varje enskild användare. Att jag vet att alla användare kan tycka att det är enkelt att sluta, och faktiskt kan njuta av processen är inte bara meningslöst utan också ytterst frustrerande om man inte lyckas få användaren att inse det. I sin ursprungliga bok förklarar Allen Carr sitt omstridda råd:

> "Många människor har sagt till mig: *'Du säger: 'Fortsätt röka tills du har läst ut boken'.' Det brukar få rökaren att ta lång tid på sig att läsa boken eller att helt enkelt inte läsa ut den. Punkt slut. Du borde därför ändra instruktionen.'* Det låter logiskt, men jag vet att om instruktionen hade varit: *'Sluta genast'* skulle vissa rökare inte ens börja läsa boken. Jag hade en rökare som konsulterade mig

> i början. Han sa: *'Jag är verkligen ledsen över att behöva söka din hjälp, jag vet att jag är viljestark. På alla andra områden i mitt liv har jag kontroll. Hur kommer det sig att alla dessa andra rökare slutar med hjälp av sin egen viljestyrka, men att jag ändå måste komma till dig? "* Han fortsatte: *'Jag tror att jag skulle kunna göra det själv, om jag kunde röka medan jag gjorde det.' "*

Samhällets synsätt föreskriver det otroligt svåra i att sluta röka, och vad behöver en rökare när något känns svårt? Hen behöver sin lille vän, sin krycka. Att sluta röka verkar vara ett dubbelt dråpslag. Inte nog med att det finns en komplicerad uppgift att utföra – vilket är svårt nog – men den krycka man normalt förlitar sig på vid sådana tillfällen finns inte tillgänglig. Kanske är det verkligt fina med denna metod att du inte behöver "ge upp" någonting medan du genomgår processen; istället gör du dig av med alla rädslor och tvivel i början, så när du avslutar den sista sittningen njuter du redan av friheten.

Därför kommer den här boken att hålla samma råd intakt. Oavsett hur ofta man säger att det kommer att bli enkelt och roligt kommer det att finnas en stor majoritet som inte kommer att kunna acceptera det på grund av personlig hjärntvätt om hur svårt det är att sluta.

Timing is the only chapter that causes me to question Allen's original advice seriously. Above all, if triggers include office stress, then picking a holiday to make an attempt and vice versa. This isn't the easiest way, instead picking what you consider to the most *difficult* time. Whether that's stress, social obligations, concentration or boredom, once you've proven you cope with and enjoy life in the worst situations, every other one is enjoyable. But if that was the advice, would you even make the attempt?

Here's an analogy, my sister and I intend to swim together. We arrive at the pool at the same time, but rarely end up swimming together. The reason being that she immerses one toe and half an hour later is actually swimming. That's slow torture, I know in advance that at some stage, no matter how cold the water is, I'll have to brave it at some point. So I've learned to do it the easy way: Diving straight in. Now, imagine if I was in a position to insist that if she didn't dive straight in, she couldn't swim. If that was the case, she wouldn't swim at all. Do you see the problem?

Tajming är det enda kapitlet som får mig att ifrågasätta Allens ursprungliga råd på allvar. Framför allt rået att om den utlösande faktorn är stress på jobbet, så välj en helgdag för att göra ett försök och vice versa. Det här är inte det enklaste tillvägagångssättet. Välj i stället det du anser vara den *svåraste* tiden. Vare sig det är stress, sociala förpliktelser, koncentration eller tristess – när du väl har bevisat att du hanterar och njuter av livet i de värsta situationerna är alla andra situationer njutbara. Men om det var rådet, skulle du då ens anstränga dig?

Jag har en analogi: Min syster och jag har för avsikt att simma tillsammans. Vi kommer till bassängen samtidigt, men kommer sällan att simma tillsammans. Anledningen till det är att hon doppar en tå och först en halvtimme senare är hon i vattnet och i färd med att simma. Det är långsam tortyr. Jag vet i förväg att jag oavsett hur kallt vattnet måste trotsa det vid förr eller senare. Så jag har lärt mig den enkla metoden: Att dyka rakt ner i vattnet. Föreställ dig nu om jag kunde insistera på att om hon inte dyker rakt ner så kan hon inte simma. Om så vore fallet så skulle hon inte simma överhuvudtaget. Kan du se problemet?

Enligt feedback har många användare tillämpat det ursprungliga rådet om tajming att fördröja det man tror blir den "onda dagen". Jag tänkte använda en liknande teknik som i kapitlet om "porrens fördelar", något i stil med - *"Tajmingen är mycket viktigt och i nästa kapitel kommer du att informeras om den bästa tidpunkten att sluta."* och på nästa sida bara skriva ett stort *"NU!"* Det är egentligen det bästa rådet, men skulle du följa det? Fällans kanske mest subtila aspekt är att när vi upplever verklig stress i våra liv så verkar det inte vara rätt tillfälle att sluta, men i de perioder vi inte upplever stress så önskar vi inte att avsluta tortyren. Fråga dig själv följande frågor:

1. När du för första gången började med porr, bestämde du dig verkligen för att du skulle fortsätta att vara beroende av det resten av livet utan att någonsin kunna sluta? ***Självklart gjorde du inte det!***
2. Kommer du att fortsätta resten av ditt liv utan att någonsin kunna sluta? ***Självklart inte!***

Så när ska du sluta då? I morgon? Nästa år? Året därpå? Är det inte vad du har frågat dig själv sedan du först insåg att du faktiskt är beroende? Hoppas du att du en morgon ska vakna upp och bara inte vilja titta längre? Sluta lura dig själv! Precis som med alla typer av missbruk blir du successivt mer beroende, inte mindre. Tänker du vänta tills du känner att det är lättare att stanna kvar i sängen och runka istället för att bara gå upp? Det vore en smula meningslöst.

Den verkliga fällan är övertygelsen om att det inte är rätt tidpunkt just nu – det kommer alltid att vara lättare i morgon. Vi upplever att vi lever stressiga liv, men det gör vi i själva verket inte. Den mesta verkliga stressen har avlägsnats från våra liv. När man lämnar huset går man inte i rädsla för att bli attackerad av vilda djur,

de flesta undrar inte när eller varifrån deras nästa måltid ska komma, eller om de kommer att hitta tak över huvudet ikväll. Sätt dig in i ett vilt djurs liv. Varje gång en kanin lämnar sin håla sätter den hela sitt liv på spel. Men kaninen kan hantera det, eftersom den har adrenalin och andra hormoner. Det har vi också. De stressigaste perioderna i alla djurs liv är den tidiga barndomen och ungdomsåren. Men tre miljarder års naturligt urval har rustat oss för att kunna hantera stress, och många som växer upp med en svår barndom lever normala liv.

Det är en klyscha att säga: *"Om du inte har din hälsa, har du ingenting"* men det är helt sant. När du känner dig fysiskt och mentalt stark kan du njuta av höjdpunkterna och hantera nedgångarna. Många förväxlar ansvar med stress, men ansvar blir bara stressigt när vi inte känner oss starka nog att hantera det. Det som förstör mest är inte stress, jobb eller ålderdom, utan de illusoriska förljugna kryckor vi vänder oss till.

Se det som att du redan har bestämt dig för att inte stanna i fällan resten av livet. Därför måste du någon gång – vare sig det är lätt eller svårt för dig – gå igenom processen att frigöra dig. Porr är varken en vana eller ett nöje. Det är ett drogberoende och en sjukdom. Vi har konstaterat att det inte blir lättare i morgon, utan snarare ännu värre. Tidpunkten för att göra sig kvitt porren är **nu** – eller så nära nu som du kan hantera. Det är bara att tänka på hur snabbt varje vecka av våra liv går. Tänk på hur skönt det ska bli att kunna njuta av livet i övrigt utan att dessa ständigt växande skuggor hänger över dig. Om du följer alla instruktioner så behöver du inte ens vänta fem dagar eller tre veckor. Du kommer inte bara att tycka att det är lätt att sluta, **du kommer att njuta av det!**

Kapitel 18

Kommer jag missa det roliga?

Nej! När det lilla porrmonstret har dödats, din kropp har slutat sukta efter dopamin och när porrvattenrutschkanorna börjar torka ut på grund av brist på ”smörjmedel” så kommer det sista av hjärntvätten att försvinna. Du kommer känna dig bättre utrustad såväl mentalt som fysiskt att hantera stressen och livets kval, och inte nog med det så kommer du njuta av livets goda fullt ut.

Det finns endast en fara och det är infytande hos de som fortfarande använder porr som en krycka eller för njutnings skull. *'Gräset är alltid grönare på andra sidan'* är en vanligt förekommande och förståelig inställning. Hur kommer det sig att ex-användare avundas de som fortfarande behöver sex och pornografi som en krycka?

Det är ganska rimligt att vi genom all hjärntvättning vi har utsatts för sedan barndomen har fastnat i porrfällan. Hur kommer det sig då – efter att ha insett vidden av bajsmacka som porren är och lyckats sluta med den – att vi går rakt i samma fälla igen? Det är tack vare den allmänna hjärntvätten som förväxlar porren med sex och som presenteras som fullt normalt. Ex-användaren får abstinens! Den tomma, osäkra känslan av att vara singel (vilket inte är ett brott) uppbådar ångestkänslor som driver dem att åka nedför vattenrutschkanan. Det är en lustig avvikelse, speciellt om man begrundar observationen: Inte bara är alla icke-användare helnöjda med att vara just det, utan också önskar världens alla användare dessutom, sitt sjuka, beroende, hjärntvättade sinne till trots att aldrig hade fastnat från första början. Så varför avundas en del icke-användare?

1. Bara en titt. Kom ihåg, det existerar inte! Sluta titta på den isolerade händelsen och rikta i stället blicken porranvändaren. Se det ur dennes synvinkel. Du må avundas honom, men han accepterar inte sig själv, utan avundas istället dig. Om du bara kunde studera en annan användare så skulle det vara det mest kraftfulla sättet att bli kvitt avundsjukan. Ser hur kvickt han öppnar mängder av flikar och webbläsarfönster? Hur han snabbspolar fram till de viktiga bitarna, hur snabbt han tröttnar på videorna och tar sig genom alla genrer som erbjuder nyheter, chock och ångest, osv. Notera också hur agerandet verkar ske per automatik. Kom ihåg att det inte njuter av det, det är bara det att de inte kan njuta av sig själva utan det. nästa morgon vaknar det med en svagare vilja, mindre energi och suddig blick och måste fortsätta självbefläcka sig vid minsta stress och motgång. De går ett liv av snusk, mental ohälsa och dåligt självförtroende till mötes. Ett liv av självutplåning med svarta skuggor konstant i huvudet. För vad? En illusion att du får det du ”förtjänar” och lite jävla njutning?

2. Andra anledningen några ex-användare får abstinensbesvär är för att porranvändare ägnar sig åt något – som egennjutning – och icke-användare inte gör det och tenderar därför att känna sig berövad. Få det klart för dig, det är inte icke-användaren som blir berövad, utan missbrukaren som blir berövad av:
   – Hälsa
     - Energi
   – Självförtroende
   – Sinnesro
   – Kurage
     - Lugn
     - Frihet
     - Självrespekt

Sluta avundas porranvändare och börja se dem som de olyckliga, patetiska varelser de verkligen är. Jag vet, jag var en gång i tiden en av de värsta. Just därför läser du den här boken och inte de som inte kan möta verkligheten och som fortsätter lura sig själva.

Du skulle aldrig avundas en heroinmissbrukare och precis som alla sorters drogberoenden så kommer ditt inte att bli bättre. Det kommer år för år bli exponentiellt sämre och om du inte gillar att vara en användare i dag så kommer du ogilla det ännu mer i morgon. Avundas aldrig andra användare, tyck synd om dem. Tro mig: ***De behöver ditt medlidande!***

Kapitel 19

Kan jag dela upp det i avdelningar?

Denna myt sprids främst av användare som försöker sluta med hjälp av viljestyrka och som utför mentala kullerbiyttor och påbörjar en Dr Jekyll och Mr Hyde-rutin: "* Porr är till för mitt alter ego och riktig romantik är till för mina relationer*." Inget är längre från sanningen – porrvattenrutschkanorna, DeltaFosB och de neurologiska förändringarna kommer nämligen att överrösta romantiken i det verkliga livet och göra den mindre eftertraktad. Mr Hyde kommer definitivt att köra över Dr Jekylls direktiv.

Genom att använda internetporr tränar du dig själv för rollen som en fluktare, eller så måste du ha alternativet att klicka vidare till något mer upphetsande så fort dopaminnivån sjunker. Eller så söker du ständigt efter *just* rätt scen för att få maximal effekt. Därtill onanerar du kanske i en krökt hållning eller kollar på din smartphone i sängen varje kväll, och till slut kräver du dessa signaler mer än stimuli från det verkliga livet. Sex är raka motsatsen till nästan alla aspekter av ett nätharem och har därför ingen chans när man jämför dem med varandra. Minnena som skapas i unga år är kraftfulla och långvariga, och det tar därför längre tid att bryta ner dessa porrvattenrutschbanor och programera om dem, eller skapa nya. Det innebär dock inte att det är svårare.

Varje tur du tar nedför "porrvattenrutschkanan" smörjer in den. Du låter nerverna hålla sig fräscha och redo att avfyras. När du parkerar vid en snabbmatsrestaurang stiger lukten av fritösen in i näsan på dig och i samma stund är försäljningen är redan klar. På samma sätt är porrvattenrutschkanorna i hjärnan redo för att suga in dig och håller öppet tjugofyra timmar om dygnet. Varje signal eller trigger aktiverar din belöningskrets med ett löfte om sex – fast det är inte sex. Ändå befäster nervcellerna de här associationerna med sexuell upphetsning genom att sprätta ut nya förgreningar som förstärker kopplingarna. Ju mer du använder porr, desto starkare blir nervkopplingarna. Resultatet blir att du i slutändan kanske *måste* vara en fluktare som behöver klicka på nytt och ständigt eskalerande material, behöver porr för att kunna sova eller är tvungen att hitta det perfekta slutet för att få jobbet gjort.

Precis som med alla substanser eller beteendedroger så bygger kroppen upp en immunitet som gör att drogen slutar att lindra abstinensbesvären helt och hållet. Så fort porranvändare avslutar en sittning vill de ha en ny, och den ständiga hungern förblir omättad. Den naturliga tendensen blir då en upptrappning för att få dopaminruset. De flesta användare förhindras dock till detta på grund av en eller båda av följande anledningar.

Pengar: De har inte råd att prenumerera på betalporrsajter.

Hälsa: Kroppen klarar bara en viss mängd, antingen dopaminrusningen eller orgasmerna. Dessutom utlöser orgasmer faktiskt kemikalier för att minska dopaminflödet. Den måste göra det, det är så kroppen fungerar.

När det lilla monstret lämnar kroppen försvinner den förfärliga osäkerhetskänslan. Du återfår självförtroendet, liksom en fantastisk känsla av självrespekt, och du blir trygg i att åter ta kontrollen över ditt liv och kan använda det som en språngbräda för att ta itu med andra problem. Det är en av alla stora fördelar med att bryta sig loss från ett missbruk.

Myten om uppdelning är ett av det lilla monstrets många trick som det spelar med ditt sinne. De här tricken gör det svårare att sluta – på grund av det svåra i att mätta den ständiga hungern – vilket gör att många användare tar till cigaretter, börjar dricka mycket eller till och med tar hårdare droger för att tillfredsställa tomheten.

Människor är bedömningsdjur, både mot oss själva och mot andra. Att se porr tillsammans med sin partner är otillfredsställande eftersom ni båda bedömer varandras prestationer i förhållande till narrativet. Vill du ha Brad Pitt i ditt sovrum, även om det är på en affisch? Ingen enskild person kan matcha ett harem där varje "upplevelse" är gestaltad, skriven, professionellt regisserad och finns direkt atillgängligt 24 timmar om dygnet.

Kapitel 20

Undvik falska incitament

Många som använder sig av viljestyrka för att sluta försöker öka motivationen genom att skapa falska incitament. Det finns många exempel på det här. Ett vanligt sådant är att belöna sig med gåvor när man helt har undvikit att titta på porr under en månads tid. Det här förefaller vara ett logiskt och förnuftigt tillvägagångssätt, men det stämmer faktiskt inte. Alla användare med självrespekt skulle nämligen hellre fortsätta titta på porr varje dag, än att belöna sig själva med en egenhändigt given gåva. Användaren tvivlar då han inte bara måste avstå i *trettio dagar*, utan också är osäker på huruvida han kommer att kunna *njuta* av de porrfria dagarna. Hans enda nöje eller krycka har ju ryckts ifrån honom! Följden blir bara att uppoffringen som användaren känner att han hon gör blir ännu större, eftersom den nu är ännu mer värdefull i hans medvetande.

Andra exempel inbegriper:

- Jag ska sluta så att jag tvingas skaffa mig ett socialt liv och mer sex på riktigt.
- Jag ska sluta så att jag genom någon magisk kraft ska springa förbi konkurrenterna och få den partner jag vill ha.
- Jag ska sluta för att kunna förbinda mig till att inte slösa energi och entusiasm på porr för att odla hunger i mig själv.

Alla dessa är verkliga, kan vara effektiva och kanske får du till slut det du vill ha – men fundera på det en stund. Får du det du ville ha så kommer du att känna dig berövad när nyheten har försvunnit; om inte så kommer du att må uselt. Du kommer förr eller senare att falla i samma fälla igen.

Att sluta med hjälp av ett falskt incitament ökar bara tvivlet, för om du inte uppnår incitamentet (och även om du gör det) så börjar du snart tänka tvivelaktiga tankar som "*Kommer det verkligen att göra mitt liv bättre om jag slutar? Om jag slutar och inte får det jag vill ha, använde jag då metoden på rätt sätt?*". Tankar som dessa ökar känslan av att du måste offra något och skapar därför abstinensbesvär.

Ett annat typexempel är pakter på nätforum vilket har fördelen att de eliminerar frestelser under vissa perioder. Dock misslyckas de i allmänhet av följande skäl:

1. Incitamentet är falskt. Varför skulle du vilja sluta bara för att andra gör det? Det enda som uppnås är att skapa ytterligare press och att känslan av uppoffring ökar. Det går bra om alla användare genuint vill sluta vid en viss tidpunkt – men man kan inte tvinga dem att sluta, även om alla i hemlighet vill det. Tills de är beredda att göra det skapar en pakt ytterligare press som i sin tur bara ökar deras begär att titta. Det gör dem till smygtittare, vilket ytterligare förstärker känslan av beroende.
2. Att vara beroende av varandra med hjälp av viljestyrka-metoden skapar en känsla av att man genomgår en period av botgöring, under vilken de inväntar att lusten ska försvinna. Ger de efter uppstår en känsla av misslyckande. När man använder viljestyrka-metoden kommer åtminstone en av deltagarna garanterat att ge upp, vilket ger de andra deltagarna den ursäkt som de har väntat på. Det är inte deras fel, de skulle ha hållit ut men "Fred" svek dem. Sanningen är att de flesta av dem redan har fuskat.
3. Att dela med sig av äran är den omvända varianten av beroende. Det finns en fantastisk känsla av prestation när man slutar med porr och när man gör det ensam kan den hyllning man får från sina vänner och nätkompisar vara en enorm boost under de första dagarna. Men när alla gör det samtidigt måste man dela på äran, vilket gör att uppmuntran minskar.

4. Ett annat klassiskt exempel är gurulöftet. Att sluta kommer att ge dig lycka eftersom du inte längre är involverad i dragkampen, din hjärna börjar programmera om och återfår impulskontroll. Vad du dock måste komma ihåg är att du varken kommer att bli en sexgud eller vinna på lotto. Ingen annan än du själv bryr sig det minsta om att du slutar med porr. Du är inte en svag person även om du använder porr tre gånger om dagen och har PIED, och inte heller en stark person om du är missbrukare och inte gör det.

Sluta lura dig själv. Om jobberbjudandet om tio månaders arbete för tolv månadslöner per år, eller riskerna med att minska hjärnans förmåga att klara av vardaglig stress och påfrestningar, eller att sätta sig själv i konflikt med att ha en pålitlig erektion, eller livslång psykisk och fysisk tortyr och slaveri inte stoppade dem, kommer de ovan nämnda få falska incitamenten inte att göra den minsta skillnad, utan bara lyckas få uppoffringen att verka värre. Koncentrera er i stället på den andra sidan:

”Vad får jag ut av det? Varför måste jag titta på porr?”

Fortsätt att titta på den motsatta sidan av dragkampen och fråga dig själv vad porren gör för dig. *ABSOLUT INGENTING!* Varför måste jag göra det? *DET MÅSTE DU INTE! DU STRAFFER BARA DIG SJÄLV.* Det är Pascals vadslagning: du har nästan ingenting att förlora (avtagande upphetsning), chanser till stora vinster (full och pålitlig upphetsning, psykiskt välbefinnande och lycka) och utan risk att förlora stort.

Varför då inte berätta för nära och kära att du slutar? Jo, därför att det skulle göra dig till en stolt före detta missbrukare eller ex-användare och inte till en exalterad och lycklig icke-användare. Det kan också skrämma din partner en aning eftersom hon kanske ser det som en new age-artad plan för att få mer sex. Hon kan också frukta att du ska förvandlas till en sexmaskin, vilket är svårt att förklara om de inte är öppensinnade.

Alla försök att sluta som innebär inblandning från andra ger ännu mer makt till det lilla monstret. Genom att trycka bort det ur huvudet och ignorera det blir effekten att man anstränger sig för att *inte* tänka på det. Var i stället uppmärksam på tankarna och signalerna. Säg till dig själv *”Bra, jag är inte längre en porrens slav. Jag är fri och lycklig över att kunna känna skillnaderna inom sex!”* Detta kommer att stoppa syret till tanken och hindra den från att börja brinna till att bli behov och sug. I detta avseende kan det vara bra att utöva mindfulness-meditation för att hjälpa till att depersonalisera tankarna.

Kapitel 21

Det enkla sättet att sluta på

Det här kapitlet innehåller instruktioner om det enkla sättet att sluta med porr. Förutsatt att du följer instruktionerna så kommer du att märka att det är allt från relativt enkelt till njutbart att sluta! Om du följer instruktionerna så är det löjligt enkelt att sluta med porr. Det enda som krävs är två saker.

1. Ta beslutet att du aldrig ska titta på porr igen.
2. Misströsta inte över det, utan gläd dig.

Du undrar säkert: *Varför behövs resten av boken? Kunde du inte ha sagt det från början?*".

"*Varför sa du inte det från första början?*" Jo, svaret är att du så småningom skulle grubbla över det och följaktligen så småningom ändrat ditt beslut. Det har du förmodligen gjort många gånger tidigare.

Som sagt, porr är en subtil och ondskefull fälla. Huvudproblemet med att sluta är inte dopaminberoendet – vilket förvisso är ett problem, men inte det primära – det är hjärntvätten. Därför är det nödvändigt att först förgöra alla myter och vanföreställningar. Förstå din fiende, lär känna deras taktik så kommer du lätt att besegra dem. Efter att ha lidit av en mörk depression under stora delar av mitt liv gick jag, när jag äntligen lyckades fly, direkt till noll utan ett enda dåligt ögonblick. Det var trevligt även under abstinensperioden och jag har inte haft minsta lilla abstinens sedan dess. Det var tvärtom en av de mest underbara saker som har hänt i mitt liv.

Mitt sista försök var annorlunda. Liksom alla användare nuförtiden hade jag noga begrundat problemet i mitt huvud. Fram till dess var det rutin att efter ännu ett misslyckande trösta mig att det kommer att bli lättare nästa gång. Det slog mig aldrig att jag skulle tvingas fortsätta så här för resten av mitt liv. Den tanken fyllde mig med fasa och gjorde att jag började reflektera ordentligt över saken.

Istället för att undermedvetet sätta igång webbläsaren analyserade jag istället mina känslor och bekräftade det jag redan visste. Jag njöt inte av porr och tyckte att det var smutsigt och äckligt. Jag började titta på icke-användare som bodde i andra delar av världen, eller äldre personer som inte lärde känna tubsajterna. Fram till dess hade jag alltid betraktat icke-användare som önsketänkande, osociala och kräsna människor. Men när jag undersökte dem när de dök upp, verkade de vara - om något - starkare och mer avslappnade. De tycktes kunna hantera livets påfrestningar och njuta mer av sociala funktioner än porranvändare. De hade definitivt mer glöd och energi.

Jag började prata med ex-användare. Fram till dess hade jag alltid ansett att de hade tvingats sluta av hälsoskäl eller religiösa skäl och att de alltid i hemlighet längtade efter ett haremsbesök. Några få sa: *"Man får enstaka smärtor, men de är så sällsynta att de inte är värda att bry sig om."* De flesta sa istället: *"Saknar du det? Du måste skämta! Livet har aldrig känts bättre!"* Till och med misslyckanden utgjorde ett fall framåt för dem, men de fördömde inte sig själva utan accepterade dem villkorslöst i stället. Precis som en tränare som accepterar misstag av en genuint gyllene spelare. Att prata med före detta missbrukare förstörde en annan myt som jag alltid hade haft i mitt huvud, den att det fanns en inneboende svaghet inom mig, tills det gick upp för mig att alla går igenom denna privata mardröm.

Vad jag i grund och botten sa till mig själv: *"Massor av människor slutar och lever lyckliga liv. Jag behövde inte göra det innan jag började, och jag minns att jag fick jobba hårt för att vänja mig vid den här smutsen. Så varför behöver jag göra det nu?"* I vilket fall som helst njöt jag inte av porr, jag hatade hela den smutsiga ritualen och ville inte tillbringa resten av mitt liv i slaveri av detta äckliga beroende. Jag sa då detta till mig själv:

"Vare sig du gillar det eller inte har du avslutat din sista sittning."

Jag visste redan från den stunden att jag aldrig skulle titta på porr igen. Jag förväntade mig inte att det skulle bli lätt, snarare tvärtom. Jag trodde till fullo att jag hade anmält mig frivilligt till månader av mörk depression och att jag skulle tillbringa resten av mitt liv med att ha en tillfällig abstinens. Istället har det ända från början varit en absolut lycka.

Det tog mig lång tid att lista ut varför det var så lätt och varför jag inte hade drabbats av de där skrämmande abstinensbesvären. Orsaken är för att de inte existerar, utan det är tvivlet och osäkerheten som skapar abstinensen. Den vackra sanningen är att ***det är lätt att sluta med porr.*** Det är bara obeslutsamhet och gråt som gör det svårt. Till och med när man är beroende kan man som användare gå relativt långa perioder vid vissa tillfällen utan porr. Det är bara när man vill ha det, men inte kan få det, som man lider.

Nyckeln för att göra det lätt är därför att göra beslutet att sluta bestämt och slutgiltigt. Inte hoppas, utan *veta* att du har slutat, att du har fattat beslutet. Tveka eller ifrågasätt aldrig, tvärtom – finn alltid glädjen! Om du är säker från början blir det lätt, men hur kan du vara det redan från början? Därför är resten av boken nödvändig. Det finns vissa viktiga punkter som är nödvändiga att klargöra för dig innan du börjar:

1. Förstå att du kan klara av det. Du är inte annorlunda och den enda person som kan få dig att titta på porr är du själv. Inte den där stjärnan som aldrig någonsin skulle betrakta sig själva som ett redskap som minskar virilitet.

2. Det finns absolut ingenting att försaka. Tvärtom finns det enorma positiva vinster att göra. Inte bara blir du friskare och rikare, utan du kommer också att njuta mer av de goda tiderna och vara mindre olycklig under de dåliga.

3. Det finns inget sådant som en snabbtitt eller ett besök. Porr är drogberoende och en kedjereaktion, genom att gnälla över ett och annat besök kommer du bara att straffa dig själv i onödan.

4. Se inte på porr som en "pojkar kommer att förbli pojkar"-vana som kan skada dig, utan som ett drogberoende. Ta itu med det faktum att **du har fått sjukdomen**, vare sig du vill det eller inte. **Den kommer inte att försvinna för att du gräver ner huvudet i sanden. Ha i åtanke att precis som alla förlamande sjukdomar så består den inte bara livet ut utan blir också exponentiellt värre. Det enklaste är att bota den nu.

5. Separera sjukdomen – det neurologiska beroendet – från tankesättet att vara eller inte vara en användare. Alla användare skulle ta chansen att gå tillbaka till tiden innan de blev beroende om de gavs möjligheten. Du har den möjligheten i dag! Tänk inte ens på det som att "ge upp".

När du har fattat det definitiva beslutet att du har haft ditt sista harembesök är du redan en icke-användare. En användare är en av alla stackare som passerar genom livet och fördärvar sig själva med porr. En icke-användare är någon som inte gör det. När du väl har fattat beslutet så har du redan uppnått ditt mål. Gläd dig åt det faktumet, sitt inte och sura och samtidigt vänta på att det kemiska beroendet ska försvinna. Ge dig omedelbart ut och njut av livet. Livet är underbart även som missbrukare, men varje dag kommer att bli så mycket bättre när du inte är det.

Nyckeln till ett enkelt porravslut är din egen starka övertygelse om att du helt och hållet ska lyckas avstå under abstinensperioden (högst tre veckor). Om du har rätt inställning kommer det här bli löjligt lätt för dig.

Om du har öppnat ditt sinne på det sätt som begärdes i början har du redan bestämt dig för att bryta dig loss. Du bör nu känna spänning, som en hund som drar i kopplet och som inte kan bärga sig tills du får bryta ner DeltaFosB-smörjda porrvattenrutschkanor. Om du får en känsla i form av undergång och dysterhet så beror det på någon av följande anledningar:

1. Det är något som inte riktigt har satt sig ordentligt i ditt huvud. Läs de fem punkterna ovan igen och fråga dig själv om du tror att de stämmer. Är det någon punkt du tvivlar på så läs om de lämpliga avsnitten i boken.

2. Du fruktar själva misslyckandet. Ingen fara, fortsätt bara att läsa så kommer du att lyckas. Hela grejen med internetporr är ett bedrägeri av gigantiska proportioner. Intelligenta människor faller för bedrägerier, men bara en dåre fortsätter att lura sig själv när han väl har avslöjat dem.

3. Du instämmer med allting men är ändå olycklig. Var inte det! Öppna ögonen. Något underbart håller på att hända. Du ska snart fly från fängelset och det är viktigt att starta i rätt sinnesstämning: *"Det är underbart att jag är en icke-användare!"*

Det enda som behöver göras nu är att hålla kvar dig i den sinnesstämningen under abstinensperioden och i de kommande kapitlen diskuteras specifika punkter som gör det möjligt för dig att göra det. Efter avvänjningsperioden behöver du inte längre tänka på det sättet eftersom du kommer att tänka det automatiskt. Det enda mysteriet i ditt liv kommer att vara varför du inte såg det tidigare. Två viktiga varningar dock.

- Vänta med att planera ditt sista harembesök tills du har läst färdigt boken.
- En abstinensperiod på upp till tre veckor har nämnts många gånger vilket kan orsaka missförstånd. För det första kan du omedvetet få känslan av att du tvingas lida i tre veckor. Det behöver du inte. För det andra, undvik tankefällan *"På ett eller annat sätt måste jag bara avstå i tre veckor och därefter kommer jag må bra."* Inget magiskt kommer att hända efter dessa tre veckor. Du kommer inte plötsligt att bara känna dig som en icke-användare eftersom de inte känner sig annorlunda gentemot användare. Om du mår dåligt av att sluta under de tre veckorna så kommer du sannolikt också må dåligt när veckorna har passerat. Sammantaget kan man säga att om du lyckas säga *"Jag kommer aldrig att ta droger igen, är det inte underbart?"*, så kommer alla frestelser att försvinna efter tre veckor. Om du däremot säger *"Om jag bara kan överleva dessa tre veckor utan porr."*, så kommer du att dö för ett haremsbesök efter de tre veckorna.

Se det som så att din hjärna vill behålla status quo. Så om du tror att du mister någonting bra när du slutar så kommer du givetvis känna dig hemsk. Det är omöjligt att tvinga sig själv att känna på ett visst sätt om inte hjärnan tror på det. Därför är det viktigt att ta sig igenom besväret att avlägsna illusionen att porr ger dig något överhuvudtaget. Det är så du vet att du inte offrar någonting.

Sexuell dysfunktion orsakas till stor del av din egen hjärna och sinnesstämning. Internetporren programmerar om hjärnans belöningskretsar och förser ditt sinne med "tvivlande" tankesätt. Detta självtvivel kommer absolut att orsaka sexuell dysfunktion. Att ha begären i din övre del, men ingen upphetsning i din nedre är det värsta som kan hända med din inställning. Libido som går hand i hand med romantik är ungdomens elixir som du kan ha tills du dör. Din libidos fortsatta kraft bibehålls med hög sannolikhet om du slutar, men det är inte din enda eller ens största vinst. Det är friheten från slaveri!

Translated with DeepL

Kapitel 22

Abstinensperiod

Du kan drabbas av abstinensbesvär i upp till tre veckor efter din sista sittning. Dessa består av två vitt skilda faktorer:

1. Dopaminabstinens. En tom, osäker känsla som påminner om hunger och som identifieras som ett begär eller en "något jag måste göra"-känsla.
2. Psykologiska triggers av vissa externa stimulanser, t.ex. reklamfilmer, surfande på nätet, telefonsamtal osv.

Om man inte kan förstå och skilja mellan dessa två distinkta faktorer är det svårt att nå framgång med hjälp av viljestyrkemetoden. Det är också anledningen till att många som gör det hamnar i fällan igen. Även om dopaminets abstinensbesvär inte orsakar fysisk smärta ska du inte underskatta dess kraft. Vi talar om "hungersnöd" om vi går utan mat under en dag; det kan kurra i magen, men du känner ingen fysisk smärta. Trots det är hunger en mäktig kraft och vi kan bli rejält irriterade om vi blir berövade på mat. Det kan liknas vid när vår kropp är sugen på ett dopaminrus, med skillnaden att kroppen behöver mat och inte gift. Med rätt sinnesstämning är abstinensbesvären lätta att övervinna och de försvinner mycket snabbt.

Om du avhåller dig från porr under några dagar med hjälp av viljestyrkemetoden försvinner snart suget efter dopaminkickar. Det är snarare den andra faktorn – hjärntvätt – som orsakar störst problem. Användaren har tagit för vana att lätta sina abstinensbesvär vid bestämda tidpunkter och tillfällen, vilket leder till idéassociationer (*"Jag har fått stånd, så jag måste titta på porr"* eller "*Jag ligger i sängen med min bärbara dator och måste ha en session för att känna mig lycklig*"). Effekten illustreras bäst med ett exempel: Du har en bil där spaken till blinkersen sitter till vänster, men du köper en ny bil och på den sitter samma spak till höger. Du vet att den är till höger, men i ett par veckors tid råkar du sätta på vindrutetorkarna när du egentligen vill blinka.

Att sluta med porr är ungefär samma sak. Under de första dagarna kommer den utlösande mekanismen att aktiveras vid särskilda tidpunkter. Du kommer ha i åtanke att du vill ha en sittning och därför är det nödvändigt att motverka hjärntvätten redan från början. Om du gör det kommer dessa signaler och triggers att snabbt försvinna. Med viljestyrkemetoden tror användaren tror att han gör en uppoffring. Det får honom att tjura över den uteblivna porren och vänta på att lusten ska försvinna. Denna metod är inte i närheten av att avlägsna dessa utlösningstriggers, den ökar dem. På samma sätt börjar användaren under gurutänkandet att fundera på när de kommer bli en gud och kräver att dessa tankar ska upphöra. Det banar väg för självförakt och misslyckande.

En vanlig trigger är ensamtid, särskilt vid sociala sammanhang tillsammans med vänner. Ex-missbrukaren som använder andra metoder för att sluta är redan olycklig på grund av berövandet av sin vanliga krycka eller källa till njutning. Ens vänner umgås intimt med sina partners. Användaren är antingen singel eller "får" inget från sin partner och kan inte njuta av vad som borde vara ett trevligt socialt tillfälle. De existerande vattenrutschkanorna som står redo i hjärnan leder dem till porr, vilket är lättare tillgängligt än att försöka uppvakta sin partner.

Eftersom han associerar sin rätt till sex med sitt välbefinnande drabbas han av ett trippelslag och hjärntvätten ökar. Är han tillräckligt beslutsam och lyckas hålla ut tillräckligt länge accepterar han till slut sin situation och går vidare med livet. En del av hjärntvätten kommer dock att bestå. Den näst mest patetiska aspekten är att användaren som har slutat efter flera år fortfarande längtar efter "ett sista besök hos haremet" vid vissa tillfällen. Han längtar efter en illusion som endast existerar i hjärnan, och han plågar sig själv i onödan.

Även med EasyPeasy så är den vanligaste anledningen till att man misslyckas att man reagerar på triggers. Ex-användaren brukar betrakta internetporr som ett slags placebo, ett sockerpiller. Han tänker: "*Porr gör*

ingenting för mig, det vet jag, men om jag bara tror att den gör det så kommer den vid vissa tillfällen att vara till hjälp.". Ett placebo kan, även om det är fysiskt ineffektivt, vara ett kraftfullt psykologiskt hjälpmedel för att lindra verkliga symtom och är därför fördelaktigt. Internetporr och vanemässig onani är dock inget sockerpiller. Varför? Jo, för att porren skapar just de symtom som den lindrar och upphör sedan att lindra dem helt och hållet.

Du kanske förstår effekten enklare om du sätter den i relation till en icke-användare eller en sedan flera år framgångsrik ex-användare. Om en icke-användare exempelvis förlorar sin partner, då är det ganska vanligt att man med de bästa av intentioner säger: "*Ta du ett haremsbesök, det får dig att lugna ner dig.*" Det kommer dock inte att ha någon lugnande effekt eftersom det inte finns något dopaminberoende och därmed inga abstinensbesvär. I bästa fall ger det dem en tillfällig psykologisk boost.

Den ursprungliga tragedin finns kvar även efter att du har avslutat sessionen. Faktum är att den ökar eftersom personen nu lider av abstinensbesvär och står inför valet att antingen uthärda dem eller lindra dem genom att åka nedför vattenrutschkanan igen och påbörja misärens kedja på nytt. Det enda som porren gav var en flyktig psykologisk boost, samma som kunde ha uppnåtts genom en bok eller en feelgoodfilm, till och med en dålig sådan. Många icke- och ex-användare blir beroende på nytt på grund av sådana tillfällen. Se till att få det helt klart för dig: Du behöver inte dopaminpåslaget och du plågar bara dig själv ytterligare genom att fortsätta betrakta det som ett slags rekvisita eller en boost. Det finns ingen anledning att vara olycklig.

Orgasmer skapar inte bra relationer. Allt som oftast förstör de dem. Tänk också på att det inte alltid stämmer att de som visar offentlig ömhet njuter varje gång. Intimitet avnjuts bäst i avskildhet där parterna kan reagera utan förlägenhet. Man måste inte vara en orgasmberoende dopaminmissbrukare. Om du får en orgasm som sker naturligt till följd av en rad händelser i livet är det bra. Se bara till att njuta av tillfället, men också av livet utan den.

Efter att ha övergett begreppet porr som njutbart i sig självt tänker många användare: "*Om det bara fanns ren internetporr.*" Det finns ren mjukporr, men alla som provar det upptäcker snart vidden av tidslöseri det är. Den enda anledningen till att du överhuvudtaget använder porr är att få ett dopaminkick. Du måste förstå det. När väl dopaminbegäret efter porren har avlägsnats kommer du inte längre behöva besöka ditt nätharem.

Oavsett om begäret beror på faktisk dopaminabstinens eller triggermekanismer, acceptera det bara. Det finns ingen fysisk smärta och med rätt inställning blir det inget problem. Du behöver inte bekymra dig för abstinensen, den känslan är i sig själv inte dålig. Snarare är det kopplingen mellan att vilja och att känna sig förnekad som är det riktiga problemet. Istället för att gråta över spilld mjölk, istället för att försöka förneka abstinensen, erkänn den: "*Jag vet vad det är. Det är porrframkallade abstinensbesvär. Porranvändare lider av dem hela livet och det är därför de förblir missbrukare. Icke-användare lider inte av dylika krämpor, vilket är ytterligare ett av detta förljugna missbruks många onda sidor. Visst är det underbart att jag spolar min hjärna ren från denna ondska!*"

Det kommer alltså att pågå ett mindre inre trauma under de närmaste tre veckorna, men det kommer under dessa veckor, och för resten av ditt liv, att hända något fantastiskt. Du kommer nämligen göra dig kvitt en fruktansvärd sjukdom, där fördelarna vida överstiger det lilla traumat. Du kommer faktiskt att njuta av abstinensbesvären. De kommer förvandlas till glädjestunder, en spännande lek som går ut på att svälta den pornografiska bandmasken som lever i din mage. Den måste svältas under de tre veckor den kämpar för sitt liv – en desperat kamp för att lura dig att gå till sängs med porren igen.

Ibland ska den försöka göra dig olycklig. Vid vissa tillfällen kommer du att bli överrumplad. Du får kanske som av en händelse en porrlänk, eller snubblar över något på nätet som gör att du helt glömmer av att du har slutat. En lätt känsla av berövande när du minns. Förbered dig på dessa knep i förväg, kväv dem i sin linda. Och vad än frestelsen är, få in i huvudet att den bara finns där på grund av monstret i din kropp. Varje gång du står emot frestelsen så delar du ut ytterligare en moralisk smocka i kampen.

Vad du än gör, försök inte att förtränga porren. Det är en av anledningarna till att PMO:are som använder viljestyrka drabbas av depression. De strävar efter att ta sig igenom dagen i hopp om att glömma det till slut. Det är som att inte kunna sova – ju mer du oroar dig för det, desto svårare blir det. Hur som helst kommer du inte att kunna glömma det. Under de första dagarna kommer det "lilla monstret" att fortsätta att påminna dig, det går inte att undvika det. Så länge laptops, smarttelefoner och tidningar fortfarande existerar kommer du att bli ständigt påmind.

Det viktiga är att du inte behöver glömma, det är ingenting dåligt som händer. Tvärtom, det är någonting fantastiskt och underbart som håller på att hända. Även om porren skulle dyka upp tusen gånger om dagen, **så njut av varje ögonblick och påminn dig själv om hur underbart det är att vara fri igen. Påminn dig själv om den rena glädjen i att slippa plåga dig själv längre.** Du kommer som sagt att märka hur plågorna blir till stunder av välbehag, och förvånas över hur snabbt du sedan glömmer porren.

Vad du än gör *tvivla aldrig på ditt beslut*. Börjar du tvivla så kommer du börja grubbla och det blir bara värre. Använd i stället den lilla stunden av grubbleri och omvandla den till en boost. Om det är depression som är orsaken, påminn dig själv om att det var porren som *orsakade* den. Om du får en webbadress vidarebefordrad av en vän, var stolt över att kunna säga: "*Jag är glad att jag inte längre behöver det där.*" Det kommer att göra ont i dem, men så fort de ser att det inte stör dig är de snart halvvägs till att ansluta sig till dig på den porrfria sidan.

** Kom ihåg att du har mycket starka skäl till att sluta redan från början.** Påminn dig själv om priset du måste betala. Fråga dig själv om du verkligen är beredd att riskera din kropps och sinnes fortsatta funktionalitet? Är du beredd att leva under en förbannelse för resten av livet? Uppmärksamma det lilla monstrets ansträngningar att minimera riskerna och kom framför allt ihåg att känslan bara är temporär och att varje stund är en stund närmare målet.

En del användare fruktar att de tvingas ägna resten av livet åt att upphäva "automatiska triggers". De tror alltså att de ska tvingas lura sig själva att de inte behöver porr med hjälp av psykologi. Så är inte fallet. Tänk på att optimisten ser flaskan som halvfull och att pessimisten ser den som halvtom. När det gäller porr är flaskan tom och användaren ser den som full. Internetporr ger inga fördelar överhuvudtaget. Det är användaren som har blivit hjärntvättad till att tro det. Så snart du börjar säga till dig själv att du varken behöver eller vill ha porr så behöver du på kort sikt inte ens säga det – du ser då själv den vackra sanningen. Det är det sista du måste göra – se till att det inte är det sista du gör!

Kapitel 23

Just One Little Peek

This is the undoing of many using the willpower method. They'll go through three or four days and then have the odd peek to tide them over. They don't realise the devastating effect this has on their morale.

For most users, their first peek at the tube site harem was not as good as sex with a real person. The clips that are clean are far and in between, giving their conscious minds a boost. Thinking, "*Good, that wasn't entirely all that enjoyable. I'm losing the urge and am not that into the shocking stuff.*" In fact, the reverse is the case. Get it clear in your mind, enjoyment of orgasm wasn't the reason you quit porn. If users were there for orgasm alone, they'd never watch more than one clip. The only reason why you needed porn was feeding that little monster. Just think, after being starved for four days how precious that one peek must have been to it. Your conscious mind is unaware, but the fix your body received is communicated to your subconscious, and all your sound preparation will be undermined. They'll be a little voice at the back of your mind saying in spite of all logic the sessions are precious and that you want another one.

That little peek has two damaging effects:

1. It keeps the little monster alive in your body.
2. Worse, it keeps the big monster alive in your mind. If you had the 'last peek' it'll be easier to have the next one.

Porn is a mouse trap without cheese, only poison. Using willpower you have to convince yourself not to grab the cheese, but EasyPeasy allows you to see it's poison. You don't need to avoid it, you just don't go into it.

Above all, remember:

'Just one peek' is how people get into the addiction in the first place.

Kapitel 24

Will it be harder for me?

There are infinite combinations of factors determining how easily each individual user will quit. To start with, each of us has their own character, career, personal circumstances, timing, metabolism, etc. Certain professions may make it harder than others, but providing the brainwashing is removed this doesn't have to be so. Take the following few examples.

Occasionally, it is difficult for members of the medical profession. We think it should be easier for doctors because they're more aware of the effects, but although this supplies more forceful reasons for stopping, it doesn't make it any easier to accomplish. The reasons are as follows:

1. The constant awareness of the health risks creates fear, one of the conditions under which we need to relieve withdrawal pangs.
2. A doctor's work is exceedingly stressful and they're usually unable to relieve the additional stress of withdrawal pangs while working.
3. They have the additional stress of guilt, feeling that they should be setting an example for the rest of the population. This puts more pressure on them and increases the feeling of deprivation.

After a hard day at work when their stress is momentarily relieved by porn, that session becomes incorrectly attached to the relief experienced. Because of this misassociation of ideas, porn gets credit for the whole situation, suddenly becoming very precious upon quitting and going through withdrawal pangs. This is a form of casual user and applies to any situation where the user is forced to abstain for lengthy periods. Under the willpower method, the user is miserable because they're being deprived and not enjoying the tiredness and sleep that comes after a session. Their sense of loss is greatly increased. However, if you can first remove the brainwashing and moping regarding porn, the break and sleep can still be enjoyed even while the body is craving the amine transmitters – serotonin, norepinephrine and dopamine.

Another difficult situation is boredom, particularly when combined with periods of stress. Typical examples are students and single parents, work being stressful yet monotonous. During an attempt to stop on the willpower method, the single person has long periods in which to mope about their 'loss', which in turn increases feelings of depression. Again, this can be easily overcome if your frame of mind is correct. Don't worry that you're continually reminded that you've stopped porn. Use such moments to rejoice in the fact you're ridding yourself of the evil monster.

If you have a positive frame of mind these pangs will become moments of pleasure. Remember, any user regardless of age, sex, intelligence or profession can find it easy and enjoyable to stop provided **you follow all the instructions.**

24.1 Primary Reasons for Failure

There are two primary reasons for failure. The first being the influence of external stimulus – a commercial, online news article, internet browsing, etc. They find themselves in a weak moment, or even become jealous when seeing intimacy in social scenarios. This topic has already been discussed at length. Use the moment to remind yourself there's no such thing as one visit or peek. Rejoice in the fact that you've broken the chain of mental slavery. Remember that the user envies you and you should feel pity for them, for they need it.

The other reason is having a bad day. Get it clear in your mind before you start, that whether you're a user or not you will have good and bad days. It rains for both the pope and the murderer. Life is relative and you can't have ups without downs. The issue with the willpower method is that as soon as the user has a bad day, they begin moping for a visit to the 'harem', which further compounds the issue. The non-user is better equipped to handle stresses and strains, not only physically but mentally. If you have a bad day during the withdrawal period just take it on the chin; remind yourself that bad days existed when you were addicted, otherwise you wouldn't have decided to stop. Instead of moping about it, recognise it instead: *"Okay, so today's not so good but porn won't cure it. Tomorrow will be better and at least I've got a marvellous bonus, I've kicked that awful addiction."*

When you're a porn user, you have to block your mind to porn's negatives. Users never have brain fog, they're just 'a bit down'. When you're having life's inevitable troubles and you experience a thought of wanting porn, are you happy and cheerful? Of course you aren't. Once you stop, the tendency is blaming everything that goes wrong on the fact you've stopped.

If work stresses you out, you think, "*At times like this I would've had a session.*" This is true, but the important thing that's forgotten is that porn didn't solve the problem, and you're simply punishing yourself by moping for illusory crutches. You're creating an impossible situation, miserable because you can't masturbate to porn, yet you'll be even more miserable if you do. *You know that you've made the correct decision by stopping it, so why punish yourself by doubting your decision?*

Remember, a positive mental approach is essential – always.

Kapitel 25

Substitut

Några exempel på substitut är att begränsa sig till porrtidningar, porrbilder på internet, porrdieter osv. **Använd inte någon av dem!** De gör det bara svårare, inte lättare. Om du får ett begär och använder ett substitut så kommer begäret bara att förlängas, vilket gör det värre. Det du då egentligen säger är att du måste ha porr för att fylla tomrummet. Det blir som att ge efter för en kapare eller ett barns vredesutbrott. Begären hålls kvar och tortyren förlängs. I vilket fall som helst kommer substituten inte att lindra begäret. Vad du egentligen längtar efter är aminosyror som finns i hjärnan, och det kommeratt hålla dig kvar i tankarna på porr. Kom ihåg dessa punkter:

1. Det finns inget substitut för porr.
2. Du behöver inte porr! Det är inte mat, utan gift. När abstinensbesvären kommer, påminn dig själv om att det bara är användare som drabbas av abstinens, inte icke-användare. Se dem för vad de är, ännu ett av drogens onda sidor. Som ett monster som dör.
3. Internetporren fyller inte tomheten; den skapar den. Ju förr du lär din hjärna att inte behöva titta, desto snabbare befrias du. Undvik allt som kan liknas vid porr, till exempel tidskrifter för män, sexiga filmer, kärleksromaner och reklamfilmer. Det här gör dig inte trångsynt, du får gärna prata romantik och sex, men inte om porr. Det går alltid att hitta tillfällen och platser att diskriminera på. Visst finns det ett litet antal användare lyckas sluta med mjukporr eller porrdieter (ur deras eget perspektiv) och att de tillskriver sin framgång åt sådan användning. De lyckas dock att sluta trots sitt bruk och inte tack vare det. Att många fortfarande rekommenderar dessa åtgärder är djupt beklagligt.

Om man inte förstår porrfällan fullt ut så låter en diet eller mjukporr som substitut väldigt rimligt, men det är inte överraskande. Den bygger på övertygelsen att när man ska sluta med porr måste man besegra två mäktiga fiender:

- Att bryta vanan.
- Att överleva fruktansvärda fysiska abstinensbesvär.

När man ställs inför två mäktiga fiender är det klokt att inte slåss mot dem samtidigt utan mot en i taget. Teorin går alltså ut på att när du ska till att sluta med porr så skär du ner till en gång i veckan eller använder "säker" porr. När vanan väl är bruten minskar man sedan successivt utbudet och bekämpar på så sätt varje fiende separat.

Det här låter visserligen logiskt, men det bygger på felaktig information. Porr är inte vana utan ett dopaminberoende medan den faktiska fysiska smärtan från abstinensen nästan inte märks. Vad du vill uppnå när du slutar är att döda båda monstren som härjar i kroppen och hjärnan på snabbast möjliga sätt. Det enda substitutionstekniker åstadkommer är att förlänga det lilla monstrets liv, vilket i sin tur förlänger hjärntvätten. EasyPeasy gör det enkelt att sluta omedelbart och dödar hjärntvätten före din sista sittning. Det lilla monstret kommer snart att dö, och även medan det dör kommer det inte att vara ett större problem än det var när du var användare.

Fundera på hur man någonsin skulle kunna bota beroendet av en drog genom att rekommendera samma drog? Det finns många historier på nätet om användare som har slutat hårdporr, men som istället har blivit beroende av "säkra" alternativ, efter att ha fallit offer för sitt lilla monsters rättfärdigande. Låt dig inte luras av att den

"säkra" porren inte är hemsk – det var det första höghastighetsklippet också. Alla substitut har exakt samma effekter som vilken porr som helst. En del börjar till och med äta, men även om den tomma känslan av att vilja ha en sittning är omöjlig att skilja från hunger efter mat, kommer den ena inte att tillfredsställa den andra. Faktum är att om det är något som är konstruerat för att få dig att vilja använda porr så är det att proppa i dig mat. Som tidigare beskrivits kommer porrdieter och "säker porr" bara att placera dig i mitten av dragkampen där motståndet mot frestelsen är så störande att du känner dig lättad när du besöker ditt favoritharem online.

Det mest ondskefulla med substitut är att de förlänger det verkliga problemet – hjärntvätt. Behöver du ett substitut för influensan när du blir frisk? Givetvis inte. Genom att hävda att du behöver ett porrsubstitut säger du att du egentligen gör en uppoffring. Den depression som förknippas med viljestyrkemetoden orsakas av att du tror dig göra en uppoffring. Det enda du gör är att ersätta ett problem med ett annat. Det finns inget nöje i att proppa sig full med mat, kedjeröka cigaretter eller hälla i sig alkohol. Du kommer bara att bli fet, olycklig och på nolltid vara tillbaka på drogen.

Sporadiska användare har svårt att förkasta tanken att de berövas sin lilla belöning. Det gäller de som under en period inte kan vara online t.ex. under en resa, eller en familjehändelse osv. En del säger: "*Jag vet inte hur jag skulle kunna varva ner utan porr*" Just det bevisar poängen, att pausen ofta inte tas för att användaren behöver eller ens vill ha den, utan för att missbrukaren – vilket är vad de är – desperat behöver klia på klådan.

Kom ihåg: Porrsessionerna var aldrig några riktiga belöningar. De kan likställas med att bära trånga skor bara för att få nöjet att ta av sig dem. Om du känner att du måste ha en liten belöning, låt detta bli ditt substitut. Bär skor eller underkläder som är en storlek för små medan du arbetar och tillåt dig inte att ta av dem förrän du har rast. Upplev sedan det härliga ögonblicket av avslappning och tillfredsställelse när du tar av dig dem. Ni kanske tycker att det vore ganska dumt. Du har helt rätt. Man kan ha svårt att föreställa sig det när man fortfarande sitter i fast i skiten, men det är vad användarna gör. Det är också svårt att visualisera att du snart inte behöver din lilla "belöning", att du snart kommer att betrakta vänner som fortfarande sitter fast i skiten med äkta medlidande och undra varför de inte kan fatta poängen.

Men om du fortsätter lura dig själv att ett besök i nätharemet är en äkta belöning, eller att du behöver ett substitut, kommer du att känna dig berövad och olycklig. Risken att du faller i den vidriga fällan igen är då stor. Om du behöver en riktig rast, en sådan som hemmafruar, lärare, läkare och andra yrkesverksamma gör, kommer du snart att njuta ännu mer av den rasten eftersom du inte behöver göra dig själv beroende. Kom ihåg att du inte behöver någon ersättare. Sviterna är ett sug efter dopamin och kommer snart att vara borta. Låt det vara din rekvisita för de kommande dagarna och njut av att befria din kropp och ditt sinne från slaveri och beroende.

Kapitel 26

Bör jag undvika frestelser?

Hittills har råden varit direkta och uppmanat dig att betrakta dem som instruktioner snarare än förslag. Det finns sunda, praktiska skäl till dessa råd som har stöds av tusentals fallstudier. På frågan huruvida man ska försöka undvika frestelser eller inte så finns inte detta stöd. Varje användare måste själv avgöra detta. Du kan dock få två användbara tips som kan hjälpa dig genom processen. Rädslan för framtida abstinensbesvär är det som gör att vi fortsätter med porr under resten av våra liv, och denna rädsla utgörs av två olika faser.

** Första fasen - "*Hur kan jag överleva utan porr?*"**

Den här rädslan är samma panikartade känsla som användaren får som singel eller med en sexuellt ointresserad eller otillgänglig partner. Rädslan beror inte på abstinensbesvär utan är den psykologiska rädslan för beroende, att man inte ska kunna överleva utan sex och orgasm. Den rädslan kulminerar när man är på väg att sluta, när abstinensbesvären är som lägst. Det är rädslan för det okända, den typ av rädsla man känner när man lär sig dyka.

Hoppbrädan är en halvmeter hög men tycks snarare vara minst tre meter hög. Vattnet är tre meter djupt, men verkar vara en halvmeter. Man måste vara modig för att kasta sig ut i tron om att man kommer krossa skallen. Den svåraste delen är själva hoppet, men om man bara hittar modet att göra det så är resten lätt! Det förklarar varför många viljestarka användare aldrig har försökt sluta, eller bara klarar av några få dagar när de väl försöker. Faktum är att det finns en del användare på porrdieter som, när de bestämmer sig för att sluta, faktiskt börjar frossa och eskalerar till hårdare klipp snabbare än om de inte hade bestämt sig för att sluta. Detta beslut orsakar panik, vilket är stressande och utlöser en signal att ta en tur till haremet. Men nu kan man inte ha någon, vilket leder till tankar om berövande och förvärrar stressen.

Triggern utlöses snabbt när säkringen går och du startar webbläsaren. Oroa dig inte, paniken är bara av rent psykologisk. Du är rädd för att du är beroende. Den vackra sanningen är att du inte är det, även om du fortfarande missbrukar. Få inte panik utan starta dig själv.

** Andra fasen - Långsiktig rädsla**

Den andra fasen är långsiktig och innebär rädsla för att vissa situationer i framtiden inte kommer att vara roliga eller att du inte kommer att kunna hantera trauman utan porr. Oroa dig inte, om du kan starta dig själv kommer du att upptäcka att det motsatta är sant. Själva undvikandet av frestelser kan delas in i två kategorier.

1. "*Jag använder en porrdiet på en gång på fyra dagar. Jag kommer att känna mig tryggare när jag vet att jag kan gå ut på nätet om det blir jobbigt. Om jag misslyckas är det okej, jag lägger bara till ytterligare dagar till min nästa cykel.*"

Andelen misslyckanden bland dem som tillämpar den här metoden är **väldigt mycket högre** än bland dem som slutar helt och hållet. Det beror främst på att om du har en dålig period under abstinensperioden är det lätt att hoppa in på webbläsaren och besöka haremet med ovanstående ursäkter. Om du har förnedringen att tydligt bryta mot dina egna regler som en krossad glasruta är det mer sannolikt att du övervinner frestelsen. I vilket fall som helst hade begäret antagligen redan gått över om du hade skjutit upp det. Den främsta orsaken till den höga misslyckandefrekvensen i dessa fall är dock att användaren inte kände sig helt och hållet engagerad i att sluta från början. Kom ihåg att de två viktigaste förutsättningarna för att lyckas är:

- Övertygelse.

- "*Är det inte fantastiskt att jag inte behöver porr längre?*"

I båda fallen, varför i hela världen behöver du en session? Om du fortfarande behöver besöka ditt harem

2. "*Ska jag undvika stressiga eller sociala tillfällen under abstinensperioden?*"

   När det gäller stressiga situationer, ja. Det är ingen idé att sätta onödig press på dig själv. När det gäller sociala tillställningar, som barer eller klubbar, är rådet det omvända. Gå ut och roa dig direkt, du behöver inte sex eller den fortplantande delen av sex även när du är porrberoende. Så gå ut och gläd dig åt att du inte behöver skiten längre. Den vackra sanningen att livet är så mycket bättre utan dessa påfrestningar kommer snabbt att bevisa sig för dig. Tänk bara hur mycket bättre det kommer att bli när det lilla monstret tillsammans med de krävande tankarna har lämnat dig.

Kapitel 27

Uppenbarelsens ögonblick

Vanligtvis upplever ex-användare uppenbarelsens ögonblick inom tre veckor efter att de har brutit sig fria. Himlen ter sig ljusare och hjärntvätten upphör helt och hållet. När du i stället för att säga till dig själv att du inte behöver titta på porr plötsligt inser att den sista tråden är bruten, att du kan njuta av resten av ditt liv utan att någonsin behöva det igen. Från och med den här punkten börjar man också vanligen betrakta fortsatta användare som föremål för medlidande.

De som slutar med hjälp av viljestyrka upplever normalt inte detta ögonblick, för även om de är glada över att vara före detta användare fortsätter de att leva i tron att de gör en uppoffring. Ju mer beroende man var, desto mer fantastiskt är detta ögonblick och dessutom varar det hela livet. Även om det finns många glädjeämnen i livet är det omöjligt att återskapa den faktiska känslan av att uppleva dem. Glädjen över att inte behöva titta på porr längre är annorlunda, om man känner sig låg och behöver en boost, kan man påminna sig själv om hur härligt det är att inte vara beroende av det hemska beroendet. Många anger det som en av de största händelserna i sina liv. I de flesta fall sker uppenbarelsens ögonblick inte efter tre veckor utan efter några dagar.

I mitt eget fall inträffade det innan jag avslutade mitt sista haremsbesök. Jag är säker på att många av läsarna här, innan de ens kommit till slutet av kapitlen skulle säga något i stil med "*Du behöver inte säga ett ord till. Jag kan se allt så tydligt att jag vet att jag aldrig behöver porr igen.*" Enligt den feedback som vi har fått händer detta ofta. I idealfallet, om du följer alla instruktioner och förstår psykologin helt och hållet, ska det hända dig omedelbart.

Fastän det anges att den märkbara fysiska abstinensen försvinner efter cirka fem dagar och cirka tre veckor för en ex-användare att bli helt fri, så kan sådana riktlinjer leda till två problem. Det första är att förslaget om att de måste lida i mellan fem dagar och tre veckor planteras in i folks sinnen. Det andra är att ex-missbrukaren brukar tänka "*Om jag bara lyckas överleva i fem dagar eller tre veckor kan jag förvänta mig en riktig uppryckning i slutet av den perioden*".

Dock kan de uppleva fem trevliga dagar eller tre härliga veckor följt av katastrofala dagar. Sådana dagar drabbar alla och har egentligen ingenting med missbruket att göra, utan de beror på andra faktorer i våra liv. Den ex-missbrukare som inväntar uppenbarelsens ögonblick upplever då i stället depression. Det kan rasera dennes självförtroende. På samma sätt skulle ex-användaren utan riktlinjer kunna leva resten av livet med att vänta på något som inte kommer att ske. Det är vad som händer med majoriteten av de som slutar genom att använda viljestyrkemetoden.

Folk frågar ofta vad de fem dagarna och de tre veckorna egentligen innebär. Är de bara perioder som fastställs ur en handvändning? Nej, även om de inte är definitiva datum så återspeglar de en sammanställning av feedback genom åren. Ungefär fem dagar efter att ha slutat är när den före detta missbrukaren slutar att ha missbruket som huvudsysselsättning i sitt sinne. De flesta f.d. missbrukare upplever uppenbarelsen runt denna period, vanligtvis under stressiga eller sociala situationer som förr hade varit omöjliga att klara av eller roa sig med utan ett haremsbesök. Du inser plötsligt att du inte bara njuter av det och att du klarar av det, utan också att tanken på porr inte ens har väckts hos dig. Från och med den stunden är det i regel en enkel resa. Då vet du att du är fri.

Både jag och många andra som försökt sluta med viljestyrka upplever att de flesta sådana försök misslyckas under denna treveckorsperiod. Vanligtvis känner man efter cirka tre veckor att man inte längre känner suget efter porr. Du måste då bevisa det för dig själv, så du sätter igång webbläsaren för ett besök i haremet. Att behöva bevisa att du har slutat med porr känns konstigt. Men i processen smörjer du DeltaFosB-vattenrutschkanan tack vare den färska dopaminsköljningen, det som din kropp har suktat efter de tre senaste veckorna. Så snart

du är klar så börjar dopaminet lämna din kropp. Då dyker en liten röst upp igen: "*Du har inte gjort dig av med den, du vill ha ytterligare en.*"

Du rusar inte tillbaka eftersom du inte vill fastna i det igen, utan låter en trygg period förflyta. När du blir frestad nästa gång kan du säga till dig själv: "*Ja, jag blev inte beroende igen, så det är inget fel med att titta en gång till.*" Du är redan på väg nerför den halkiga backen. Lösningen på problemet ligger i att inte vänta på uppenbarelsens ögonblick, utan att inse att när du stänger webbläsaren så är det slut. Du har strypt syretillförseln till ditt lilla monster. Ingen kraft på jorden kan hindra dig från att vara fri, *om du inte tjurar över det eller väntar på en uppenbarelse.* Gå ut och njut av livet; klara av det redan från början. Uppenbarelsens ögonblick kommer snart att komma.

Kapitel 28

Det Sista Besöket

När du väl har bestämt dig för när du ska sluta, är du nu redo att göra ett sista haremsbesök. Se dock till att kontrollera de två viktigaste frågorna innan du gör det.

1. Känner du dig säker på att lyckas?
2. Känner du en känsla av undergång och dysterhet, eller en spänning över att du är på väg att åstadkomma något fantastiskt?

Skulle du vara tveksam kan du läsa om boken igen innan du slutar. Kom ihåg: du bestämde dig aldrig för att falla i porrfällan, men fällan är utformad för att förslava dig livet ut. För att kunna fly måste du fatta det positiva beslutet att du ska sluta och att du ska göra ett sista besök.

Enda skälet till att du har läst så här långt är din starka längtan att fly, kom ihåg det. Så ta det positiva beslutet just nu och avlägga ett högtidligt löfte om att nästa gång du stänger webbläsarfönstret, vare sig lätt eller svårt, så ska du aldrig besöka ditt harem igen. Du kanske oroar dig för att du tidigare har avlagt detta löfte och misslyckats flera gånger, eller att du måste gå igenom ett fruktansvärt trauma. Frukta inte, det värsta som kan hända är att du misslyckas.Därför har du ***absolut ingenting*** att förlora och så oerhört mycket att vinna.

Sluta dock att ens fundera på att misslyckas! Den vackra sanningen är att det inte bara är löjligt lätt att sluta, utan att du faktiskt också kan njuta av processen. Den här gången ska du använda EasyPeasy! Allt du behöver göra är att följa de enkla instruktionerna som du kommer att få.

1. Avge det högtidliga löftet nu och mena allvar med det.
2. Bläddra medvetet bland bilderna och filmerna på din favoritporrsajt, betrakta webbplatsadministratörernas, skådespelarnas och även amatörernas desperata försök att förstärka chocken, nyheten och den supernormala naturen i sina varor och fråga dig själv vart nöjet finns.
3. När du till slut stänger webbläsaren, gör det inte med en känsla av "*Jag ska aldrig besöka ett nätharem igen*" eller "*Jag tillåts aldrig besöka ett annat*". Gör det i stället med en känsla av frihet, som "*Är det inte fantastiskt? Jag är fri! Jag är inte längre slav under porren! Jag behöver aldrig i mitt liv besöka dessa smutsiga sajter igen*".
4. Var medveten om att det kommer att finnas en liten porrsabotör i din mage under några dagar. Kanske är du bara uppmärksam på känslan av att vilja ha en sittning. Det lilla porrmonstret har refererats till som det lilla fysiska begäret efter dopamin. Strängt taget är detta felaktigt, och det är viktigt att förstå varför. Eftersom det tar upp till tre veckor för det lilla monstret att dö, tror ex-användare att det lilla monstret kommer att fortsätta att sukta efter det sista haremsbesöket och därför måste använda viljestyrka för att motstå frestelsen under denna period. Så är det inte, kroppen längtar inte efter det porrutlösta dopaminet, det är bara hjärnan som längtar.

Får du känslan av att du vill ta en titt under de närmaste dagarna har din hjärna ett enkelt val. Antingen tolkar den känslan för vad den faktiskt är – en tom osäkerhetskänsla som uppstod vid ditt första porrsajtsbesök och ytterligare förstärks av varje nytt besök, och säger istället till dig själv **" HURRA! JAG ÄR EN ICKE-ANVÄNDARE!"**

Eller så kan du börja sukta efter porr och lida resten av ditt liv. Tänk efter ett ögonblick, vore inte det en otroligt dum sak att göra? Att säga "*Jag vill aldrig mer titta på porr*" och sedan tillbringa resten av livet med att säga "*Jag vill gärna göra ett besök*"? Det är vad de som använder sig av viljestyrkemetoden gör och inte undra på att de känner sig så eländiga. De ägnar resten av sina liv åt att desperat tjura över något som de desperat hoppas att de aldrig kommer att få. Inte konstigt att så få lyckas och att de få som gör det aldrig känner sig helt fria.

> *'Få den här mentala bilden klart för dig, den kan nämligen vara till stor hjälp när det gäller att övervinna kraften hos yttre stimuli som stör dig. Föreställ dig att du sitter lugnt och stilla och låter telefonen ringa, att du ignorerar dess signal och är oberörd av dess uppmaning. Även om du är medveten om den så tänker du inte längre på den och lyder den inte längre. Inse också att denna yttre signal i sig själv inte har någon makt över dig, inte heller någon makt att påverka dig. Du har tidigare lytt den, reagerat på den, men enbart på grund av vana. Du kan, om du vill, skapa en ny vana att inte svara.*
>
> *Märk också att din underlåtenhet att svara inte består av att göra något, att anstränga dig, att göra motstånd eller att kämpa, utan av att göra ingenting – att avslappnat inte göra något alls. Du slappnar helt enkelt av, ignorerar signalen och låter dess kallelse gå obeaktat. Telefonsignalen är en symbolisk analogi till alla andra yttre stimuli som du vanemässigt överlåter kontrollen över, och nu väljer du att mycket medvetet förändra den vanan.'*
>
> — Maxwell Maltz, "The New Psycho Cybernetics", kapitel 12.

Det är endast tvivel och väntan som gör det svårt att sluta, ***så tvivla aldrig på ditt beslut*** eftersom du vet att det är det rätta. Om du börjar tvivla på det försätter du dig själv i en situation där du inte kan vinna. Eländig medan du längtar efter ett besök men inte kan få det. Oavsett vilket system du använder, vad är det du försöker uppnå när du slutar med porr? Att aldrig mer titta på porr igen? Nej! Många ex-användare gör det, men går igenom resten av sina liv och känner sig berövade.

Vad är skillnaden mellan användare och icke-användare? Icke-användare har varken behov eller lust att titta på porr. De har inget begär och behöver inte utöva viljestyrka för att inte titta på porr. Det är vad du ska försöka uppnå och det ligger helt och hållet i din makt att göra det. Du måste inte vänta på att sluta ha porrbegär eller bli en icke-användare, det är klart i samma ögonblick du stänger det sista webbläsarfönstret och skär av dopamintillförseln. **DU ÄR REDAN EN LYCKLIG ICKE-ANVÄNDARE!**

Du kommer att förbli en lycklig icke-användare förutsatt att:

1. Du aldrig tvivlar på ditt beslut.
2. Du väntar inte på att bli icke-användare. Om du gör det väntar du bara på att ingenting ska hända och skapar en fobi.
3. Du anstränger dig inte för att *inte* tänka på porr eller väntar på att "uppenbarelsens ögonblick" ska komma och skapar en fobi.
4. Du använder dig inte av substitut.
5. Du ser alla andra användare som de verkligen är och tycker synd om dem i stället för att avundas dem.

Oberoende av om det är bra eller dåliga dagar så förändra inte ditt liv bara för att du har slutat. Om du gör det gör du en verklig uppoffring när det inte finns någon anledning till det. Kom ihåg att du inte har slutat leva. Du har inte gett upp någonting. Tvärtom har du botat dig själv från en fruktansvärd sjukdom och rymt från ett lömskt fängelse. Allteftersom dagarna går och din hälsa – både fysiskt och psykiskt – förbättras kommer topparna att verka högre och dalarna inte lika låga som när du var missbrukare. Närhelst du tänker på porr under de kommande dagarna eller resten av ditt liv, tänk:

"HURRA! JAG ÄR EN ICKE-ANVÄNDARE!"

28.1 En Sista Varning

Med den kunskap de har nu skulle ingen användare välja att börja om han eller hon kunde gå tillbaka till tiden innan de blev beroende. Tiotusentals personer som lyckas sluta missbruka sedan många år lever idag helt

lyckliga liv, bara för att återigen fastna i fällan. Jag är övertygad om att den här boken kommer att hjälpa dig att inse att det är relativt lätt att sluta. Jag varnar dig dock för att användare som finner det lätt att sluta finner det lika lätt att börja igen: **Fall inte i denna fälla.**

Oavsett hur länge sedan du slutade eller hur säker du är på att du aldrig kommer att bli beroende igen, gör det till en regel för livet att aldrig titta på porr av någon anledning. Motstå mediernas anspelningar och antydningar. Kom ihåg hur de driver på sin bild av "öppenhet" genom att föra in porr i den allmänna opinionen; omedvetna om att porr, internetporr och tvångsmässig onani dödar relationer och den personliga känslan av välbefinnande för ett enormt antal män och vissa kvinnor.

Den första titten eller det första besöket inte kommer att göra något för dig. Det kommer inte ge dig några abstinensbesvär att lindra och får dig att må förfärligt. Vad det kommer att åstadkomma är att placera dopaminrusets njutning i din hjärna och ditt sinne, och en liten röst i bakhuvudet talar om för dig att du vill ha en till. Du har då valet att vara olycklig ett tag eller att börja hela den smutsiga kedjan igen.

Kapitel 29

Feedback

Det är inte ett krig mot användarna, utan mot porrindustrins fälla. Kriget förs av den enkla anledningen att jag gillar det. Varje gång jag hör om en användare som lyckas rymma från fängelset så känner jag en oerhörd njutning. Men denna njutning har inte skett utan betydande frustration, främst orsakad av två kategorier av porranvändare. Trots varningen i föregående kapitel blir jag ständigt förvånad över antalet personer som tycker att det är lätt att sluta, men som senare fastnar och upptäcker att de inte kan lyckas nästa gång.

Det är som att hitta någon upp till halsen i ett träsk som är på väg att gå under. Du hjälper till att dra upp dem och de är tacksamma, men sex månader senare dyker de direkt ner i träsket igen. Användare som tycker att det är lätt att sluta och börja igen utgör ett särskilt problem, men när du blir fri ***VÄNLIGEN, VÄNLIGEN, GÖR INTE SAMMA MISSTAG.*** Man tror att sådana personer börjar igen för att de fortfarande är beroende och saknar dopaminet. I själva verket tycker användarna att det är så lätt att sluta att de förlorar sin rädslan för porr. De tänker: "*Jag kan ha en enstaka sittning, och skulle jag bli beroende igen kommer jag att ha lätt för att sluta*".

Tyvärr fungerar det inte på det sättet, att det är lätt att sluta med porr men omöjligt att kontrollera beroendet. Det viktigaste för att sluta med porr är att inte använda den.

Folk brukar komma tillbaka till porr eftersom de missförstår det "lätta" i easypeasy.

Tänk dig att någon sitter på det kalla betonggolvet i ett iskallt rum. På väggen mittemot dem finns ett fönster som visar en perfekt vårdag utanför – träd som svajar mjukt, fåglar som kvittrar – precis bredvid en olåst dörr.

Behöver man någon form av viljestyrka för att ta sig ut ur det iskalla rummet? Nej! Är det svårare att fly än att stanna kvar? Självklart inte! (Faktum är att det är lite lättare eftersom kroppen rör sig). Varför skulle någon vid sina sinnens fulla bruk sätta sig själv i en sådan situation och orsaka sig själv månader eller år av frustration om de inte blev lurade?

Easypeasy drar isär gardinerna så att användaren klart och tydligt kan titta ut och för att undanröja **illusioner** om hur fruktansvärt det kan vara ute och hur bekvämt användaren har det i rummet.

Den andra kategorin av frustrerande användare är de som är för rädda för att försöka sluta, eller som när de gör det tycker att det är en hård kamp. De största svårigheterna verkar vara följande.

Rädslan för att misslyckas. Det finns ingen vanära i att misslyckas, men att inte försöka är bara korkat. Se det så här, du gömmer dig för ingenting. Det värsta som kan hända är att du misslyckas, och i så fall är du inte i sämre skick än vad du är nu. Tänk bara på hur underbart det skulle vara att lyckas. Om du inte gör försöket har du redan garanterat misslyckandet.

Rädslan för smärta och att vara olycklig. Oroa dig inte för det, tänk bara: Vilken hemskhet skulle kunna hända om du aldrig mer tittade på porr? Absolut ingenting. Fruktansvärda saker *kommer* däremot att hända om du fortsätter. Läs anteckningarna om Pascals vadslagning igen. I vilket fall som helst orsakas paniken av dopamin och den kommer snart att försvinna. Den största vinsten är att bli av med rädslan. Är verkligen användarna redo för sviktande penetrationsförmåga, opålitliga sexuella prestationer eller den skenbara njutning de får från porr? Skulle du märka att du får panik hjälper det att djupandas. Om du är med andra människor som gör dig nedstämd, undvik då dem och gå till garaget, ett tomt kontor eller någon annanstans där du kan vara ifred.

Skäms inte om du känner för att gråta. Gråt är naturens sätt att lätta på spänningar. Ingen har någonsin gråtit ordentligt utan att känna sig bättre efteråt. En av de fruktansvärda saker vi gör mot unga män är att

konditionera dem att inte gråta. Du kan se dem kämpa emot tårarna, samtidigt som käken jobbar hårt. Vi lär oss att inte visa känslor, men det är inte meningen att vi ska konservera dem inom oss. Skrik, vråla eller ha ett vredesutbrott. Sparka på något. Se din kamp som en boxningsmatch som du inte kan förlora. Ingen kan stoppa tiden, varje stund som passerar dödar det lilla monstret inom dig. Njut av din oundvikliga seger.

Inte följa instruktionerna. Det är otroligt att vissa användare uppger att metoden inte fungerade för dem. De beskriver då hur de inte bara ignorerade en instruktion utan praktiskt taget alla. För tydlighetens skull sammanfattas dessa som en checklista i slutet av detta kapitel.

Missförstånd av instruktioner. De största problemen förefaller vara följande:

"*Jag kan inte sluta tänka på porr.*" Det är klart att du inte kan, och om du försöker kommer du att skapa en fobi och bli olycklig. Det är som att försöka somna på natten; ju mer man försöker, desto svårare blir det. Det kvittar om du tänker på porr i nittio procent av ditt liv, det är vad du tänker som är viktigt. Om du tänker "*Oh, jag älskar att titta på porr*" eller "*När blir jag fri?*" kommer du att vara olycklig. Om du i stället tänker "*HURRA! Jag är fri!*" blir du lycklig.

"*När kommer det lilla porrmonstret att dö?*" Dopaminsköljningen lämnar kroppen mycket snabbt, men det är omöjligt att avgöra när den slutar lida av den svaga fysiska känslan av dopaminabstinens. Denna tomma, osäkerhetskänsla är identisk med vanlig hunger, depression eller stress. Allt porren gör är att öka nivån av den. Det är därför som användare som slutar med viljestyrkemetoden aldrig kan vara helt säkra på om de har sparkat ut beroendet, även efter det att kroppen slutat att drabbas av dopaminabstinens. Om de lider av normal hunger eller stress talar hjärnan fortfarande om för dem att det är en giltig anledning till att kräva sin berättigade sittning. Poängen är att du inte behöver vänta på att suget ska försvinna, det är nämligen så svagt att vi inte ens märker det. Det är bara en känsla av att vilja ha. När du lämnar tandläkaren, väntar du då på att din käke ska sluta värka? Självklart inte, du låter livet fortsätta. Även om din käke fortfarande värker så är du glad.

Vänta inte på att abstinensen ska försvinna eftersom det skapar tvivel genom att ständigt fråga dig själv: "*Hur lång tid kommer det här att ta? Är jag ens fri om jag inte känner mig annorlunda?*" Rädslan är själva abstinensen, därför skapas tvivel om du bara går och väntar på förbättring efter att du har slutat. Avvänjningen är omärkbar såvida du inte är rädd för den, och de exponentiella förbättringarna av neurologin är långsamma. Om du därför väntar på att känna dig annorlunda kommer det att kännas som att ingenting händer, vilket skapar tvivel.

"Uppenbarelsens ögonblick har inte kommit ännu."

```
:   Om du väntar på uppenbarelsens ögonblick skapar du bara en ny fobi. En gång höll jag upp i tre veck
    "*Jag har överlevt tre veckor*", svarade jag.
    Han frågade: "Vad menar du med att du har överlevt tre veckor?".
    Jag förtydligade: "*Jag har klarat mig tre veckor utan porr*".
    Han sa: "*Vad ska du göra nu? Överleva resten av ditt liv? Du har gjort det, vad väntar du på? Du ä
```

Jag tänkte: "*Han har rätt, vad väntar jag på?*" Min bristande förståelse för fällan gjorde tyvärr att jag snart fastnade i den igen, men jag fattade poängen. Du blir en icke-användare så fort du stänger din webbläsare. Det viktigaste är att vara en lycklig icke-användare redan från början.

```
"*Jag är fortfarande sugen på porr.*"

:   Om du tänker så här så är du väldigt korkad. Hur kan du hävda att du vill vara icke-användare och s
```

"*Jag har sagt upp mig från livet.*"

```
:   Varför då? Det enda du behöver göra är att sluta krossa dig själv och istället fylla upp med energi
```

Porr och orgasmer berikar inte tillfällen, de berövar dig dem. Även när din kropp fortfarande suktar efter dopamin är måltider och sociala tillfällen underbara. Livet är underbart, gå på sociala tillställningar, även om det finns nakna dansare där. Kom ihåg att det inte är du som blir berövad, det är de som blir berövade. Varenda en av dem skulle älska att vara i din situation, om de bara visste. Njut av att vara primadonna och centrum

för uppmärksamheten. Att sluta med porr är ett fantastiskt samtalsämne, att vidta en hemlig njutning som de inte kan. Dina vänner och kamrater kommer att bli förvånade över att se att du, som tidigare var blyg och såg trött ut, nu är glad och uppsluppen. Du kommer att njuta av livet redan från början, det finns ingen anledning att avundas de som raggar brudar på fest. De kommer att avundas dig - om de bara visste det.

```
"*Jag är olycklig och irriterad.*"

:   Det här är ett misslyckande med att följa instruktioner. Ta reda på vilken instruktion du har missa

"*Jag hade en bra vecka/månad/halvår men jag är tillbaka i fällan.*"

:   Kom ihåg att rädslan är själva abstinensen. Att ge efter för ett begär genererar mer rädsla, vilket
```

29.1 Checklistan

Om du följer dessa instruktioner kan du inte misslyckas:

1. Avge ett högtidligt löfte om att du aldrig, aldrig någonsin, kommer att gå ut på nätet för att besöka ditt harem *ELLER* nöja dig med statiska bilder * ELLER* förlika dig med erotisk grafik *ELLER* något som innehåller supernormala stimuli, och håll dig sedan till ditt löfte.

2. Få detta klart för dig: Det finns överhuvudtaget ingenting att ge upp. Det betyder inte att du kommer att få det bättre som icke-PMO:are (det har du vetat hela tiden); inte heller att du inte, trots att den rationella anledningen till att du PMO:ar är obefintlig, får någon form av njutning eller stöttning av det. Hade det inte varit så, skulle du inte ha gjort det. Vad som avses är att det inte finns ***något genuint nöje eller någon stöttning med PMO.*** Det är bara en illusion, som att slå huvudet mot en vägg för att känna njutning när man slutar.

3. Det finns inget sådant som en bekräftad PMO:are. Du är bara en av de hundratals miljoner som har fallit i den subtila fällan. Precis som de miljontals andra ex-användare som en gång trodde att de inte kunde fly, så har du flytt.

4. Om du någon gång i ditt liv skulle väga för- och nackdelarna med PMO mot varandra skulle den överväldigande slutsatsen alltid vara "*Sluta göra det. Du är en idiot!*" Ingenting kommer någonsin att ändra på det. Det har alltid varit så och kommer alltid att vara så. När du har fattat vad du vet är det rätta beslutet, plåga dig aldrig genom att tvivla. Pascals satsning passar perfekt på PMO – inget att förlora, stora chanser att vinna.

5. Försök inte att undvika tänka på porr och oroa dig för att du tänker på det hela tiden. Varje gång du tänker på det, oavsett om det är idag, imorgon eller resten av ditt liv, tänk **"HURRA! JAG ÄR EN ICKE-PMO:ARE!"**

6. **Använd inte** någon form av substitut. **Du får inte** utmana dig själv genom att ha din bärbara dator bredvid dig när du sover. **Undvik inte** pjäser, filmer eller tidningar. **Förändra inte** din livsstil på något sätt endast på grund av att du har slutat. Om du följer ovanstående instruktioner kommer du snart att uppleva "uppenbarelsens ögonblick", men:

7. Vänta inte på att "uppenbarelsens ögonblick" ska komma. Fortsätt bara att leva ditt liv, njut av höjdpunkterna och hantera nedgångarna. Ögonblicket kommer att komma på nolltid.

Kapitel 30

Hjälp Dem På Det Sjunkande Skeppet

Porranvändare drabbas numera av panik eftersom de känner av förändringar i hur internetporren uppfattas idag. Internetporrens beroendeframkallande natur undersöks allt oftare och anses nu med rätta skilja sig från traditionell pornografi. Enkelheten och lättillgängligheten väcker oro även i porrförespråkarnas hjärtan. De känner också att deras korståg för yttrande- och tankefrihet håller på att kapas av olika aktörer. Den vilda västern med det okontrollerade internet gör det nästan omöjligt att införa åldersgränser för supernormala stimuli. Att det här inte kommer att upphöra i närtid är beklagligt, men hundratusentals användare slutar. De flesta missbrukare är väl medvetna om studier som visar på likheter mellan porr och substansberoende. Varje gång en användare lämnar det sjunkande skeppet känner sig de som är kvar på det ännu olyckligare.

Alla användare vet instinktivt hur löjligt det är med självsabotage och att ägna tid framför tvådimensionella pixlar, där hjärnan överspolas och man i processen utvecklar nervbanor som garanterar dåliga sexuella prestationer. Om det fortfarande inte känns löjligt kan stå mitt i stan och prata med en porrtidning och fråga dig själv vad skillnaden är. Bara en. Du uppnår inte njutningen av värme och intimitet på det sättet. Om du kan sluta köpa alkohol och cigaretter varje gång du handlar mat så kan du definitivt sluta besöka ditt nätharem. Användarna kan inte hitta förnuftiga skäl för att titta på porr, men de känner sig inte lika dumma om andra människor också gör det.

Användarna ljuger öppet om sina vanor, inte bara för forskare och personer i deras omgivning, utan även för sig själva. De måste göra det, hjärntvätten är nödvändig om de ska kunna behålla någon form av självrespekt. De anser sig behöva rättfärdiga sin "vana" inte bara för *själv* utan även för icke-användare. De gör ständigt reklam för porrens illusoriska fördelar på ett subtilare sätt.

Om en användare slutar med hjälp av viljestyrka känner han eller hon sig fortfarande berövad och tenderar att bli en gnällspik. Allt det här bekräftar för andra användare hur rätt de har att fortsätta använda. Om ex-användaren lyckas sluta med vanan är han tacksam över att slippa ett liv med självsabotage eller energislöseri och behöver därmed inte rättfärdiga sig själv. Kom ihåg att det är rädslan som får användaren att hålla huvudet i sanden och bara ifrågasätta sitt beteende när han väl slutar. Hjälp användaren genom att ta bort denna rädsla. Berätta för dem hur fantastiskt det är att inte behöva leva livet som i ett fängelse, hur härligt det är att vakna på morgonen och känna sig frisk och hälsosam i stället för orkeslös och fylld av självförakt. Bekriv det underbara i att vara fri från slaveri, att kunna njuta av hela sitt liv och att bli kvitt de svarta skuggorna. Eller ännu hellre, få dem att läsa den här boken.

Det är väsentligt att inte nedvärdera en gift användare genom att antyda att hen medvetet ruinerar sitt förhållande eller att det på något sätt är otrohet eller smutsigt. En vanlig missuppfattning är att ex-användaren är värst i det avseendet. Den här uppfattningen har en viss substans, men beror i allmänhet på de som använder viljestyrka som metod för att sluta. Eftersom ex-användaren – även om hen har slutat med vanan – fortfarande har kvar en del av hjärntvätten och fortfarande tror sig ha gjort en uppoffring. De känner sig sårbara och den naturliga försvarsmekanismen är att attackera porranvändaren.

Detta kan stärka ex-användarens ego, men det hjälper inte användaren alls. Det enda som händer är att de ställs med mot väggen och känner sig ännu eländigare och följaktligen blir behovet av porr ännu starkare. Även om läkarkårens inställning till internetporr har förändrats är den främsta anledningen till att många användare slutar, så innebär inte det att det blir lättare att sluta. I själva verket blir det mycket svårare. De flesta användare tror idag att de i första hand slutar av hälsoskäl. Detta är inte helt sant.

Trots att den enorma hälsorisken givetvis är det främsta skälet till att sluta, har användare i åratal saboterat sin potens utan att det har gjort den minsta skillnad. Den främsta anledningen till att användarna slutar är

att samhället börjar se porren för vad den är: Drogmissbruk. Attityderna i samhället håller långsamt på att förändras – många partners ställer numera frågor om du sitter med din laptop mitt i natten.

Vissa länders totalförbud mot porr eller otillgängligt internet är klassiska exempel på den resande användarens dilemma. De antar generellt sett attityden att det kommer att hjälpa dem att minska sitt intag. Resultatet blir att de i stället för en eller två njutningslösa sittningar om dagen avstår i en hel vecka. Under denna påtvingade avhållsamhet kommer de dock inte bara att vara mentalt berövade i väntan på belöningen, utan deras kropp suktar likaså. Åh, så värdefullt det haremsbesöket är när de till slut får lov att göra det.

Påtvingad avhållsamhet minskar faktiskt inte konsumtionen eftersom användaren bara unnar sig ännu mer när han äntligen får vara ensam. Allt det leder till är att användaren får inpräntat hur värdefull internetporren är och hur beroende han är av den. Den mest försåtliga aspekten av denna påtvingade avhållsamhet är dess effekt på ungdomar. Vi tillåter "yttrandefrihetens" kapare, porrproducenterna, att rikta in sig på stackars tonåringar för att få dem beroende från första början. Sedan, under vad som förmodligen är den mest stressiga perioden i deras liv, när de i sina vilseledda huvuden behöver porren mest av allt, utövar vi utpressning mot dem för att de ska sluta på grund av den skada de åsamkar sig själva.

Många är inte kapabla att sluta och tvingas, utan egen förskyllan, lida av ett skuldkomplex resten av livet. Många lyckas och är nöjda med det och tänker: "Bra. Jag gör det här nu och när det hela är över är jag i alla fall botad."* Sedan kommer smärtan, ångesten inför att alla vuxenproblem, följt av den största"höjdpunkten" i deras liv – att hitta ett jobb. Smärtan försvinner och rädslan är över, nu känner de sig trygga och den gamla triggermekanismen börjar åter fungera. En del av hjärntvätten finns fortfarande kvar och innan lukten av den nya bärbara arbetsdatorn hunnit försvinna står användaren på tröskeln till sitt favoritharem på nätet. Glädjen över händelsen stänger ute de dåliga känslorna, de har inte för avsikt att bli beroende igen, men en liten titt kan inte skada…

För sent! De sitter redan fast igen.

Det gamla suget från det lilla monstret kommer att ta fart igen och även om de inte blir beroende direkt, så kommer förmodligen depressionen efter ruset att fånga upp dem. Ett märkligt faktum är att även om heroinister är lagligt sett kriminella, så är samhällets reaktion att hjälpa dessa individer. Låt oss anta samma inställning till den stackars porranvändaren. Han använder inte porr för att han vill, utan för att han tror att han måste. Till skillnad från heroinmissbrukaren måste porrmissbrukaren vanligtvis utstå flera år av psykisk och fysisk tortyr. Vi säger alltid att en snabb död är bättre än en långsam, så avundas inte de stackars porranvändarna. ***De förtjänar ditt medlidande.***

Kapitel 31

Råd för icke-användare

31.1 Hjälp dina porranvändande vänner att läsa den här boken.

Studera först innehållet i denna bok och försök att sätta dig in i användarens situation. Försök inte få dem att läsa boken genom att påtala att de förstör sin hälsa eller leker med elden. Det vet de bättre än du själv. Användare fortsätter inte med porr för att de gillar det eller för att de vill, de intalar bara sig själva och andra människor det för att behålla sin självrespekt. De är beroende av porren och tror att den hjälper dem att slappna av, gör dem modiga och självsäkra (njutning eller stöd) och att livet aldrig kommer att vara roligt utan "sex" – åtminstone deras version av det. En användare som känner sig tvingad att sluta kommer att känna sig som ett instängt djur och vilja besöka sitt nätharem ännu mer. På så vis kan han bli en hemlig användare och porren blir då än mer värdefull i deras medvetande.

Fokusera hellre på den andra sidan av myntet, få dem att förkovra sig med ex-användare (bloggar, forum, YBOP, NoFap osv.). Få dem att berätta för användaren hur de också trodde att de var fast för livet och hur mycket bättre livet som icke-användare är. När du väl har fått dem att inse att de kan sluta så kommer deras sinne att börja öppna sig. Därefter kan du förklara illusionen som skapas av abstinensbesvären. Inte bara ger "dopaminrusningarna" dem ingen boost, de raserar också självförtroendet och gör dem irriterade och trötta.

De bör nu vara redo att själva läsa boken och förväntar sig att läsa sida efter sida med berättelser om opålitlig upphetsning, sviktande penetrering, PIED, PE osv. Förklara att den här metoden är helt annorlunda och att hänvisningar till olika sjukdomstillstånd bara utgör små brottstycken av materialet.

Kort sagt, låt inte detta dö i mörkret. Berätta för dina vänner, men gör det utan att vara konstig. Om du försöker "vinna" samtalet eller föra en debatt kommer du bara att alienera dem och spä på deras rädsla ytterligare.

31.2 Ska jag berätta för min partner?

Ska jag berätta för min fru, flickvän eller partner om min vana? Avsikten är att hjälpa dig att sluta och det finns flera faktorer som spelar in här.

Har du redan gjort misslyckande försök att sluta med viljestyrka och redan har berättat det för din partner, berätta då om din nya metod och låt dem utbilda sig genom att läsa boken. De kan hjälpa och motivera dig under abstinensperioden och vara ett stöd när det lilla monstret försöker lura dig.

Om du först nu har blivit medveten om porrfällans existens och inte har försökt sluta tidigare, använd först EasyPeasy själv. Som förklarats tidigare ska detta vara en trevlig upplevelse. Men om du tycker att det är svårt kan du be om deras hjälp. Var öppen och sårbar med din partner, det kommer att stärka er relation.

Så länge du njuter av att rymma och obeslutsamheten inte gör det svårt så finns det ingen större anledning att berätta det för din partner. Var det tidigare inte ett problem så låt det dö. Förbered dig dock på att din partner kan komma att undra varför du, mår bättre, presterar bättre och ser bättre ut!

31.3 Min partner slutar med porr

Porr är en pervers relationsförstörare och även om det går att sluta omedelbart så tar det tid att läka. På grund av irrationella föreställningar som fötts av deras missbruk tar många användare ut ilskan på sin partner och

sina nära och kära. Dessa beteenden yttrar sig i gaslighting, lögner och manipulativa beteenden. Det gäller inte alla användare, men det är allt vanligare i senare stadier av sjukdomen. Även om dessa beteenden har utvecklats av det underliggande porrberoendet är det viktigt att utbilda sig om dessa beteenden. Överväg att gå till en terapeut som specialiserat sig på sexuella beroenden om de känns igen.

Om din partner befinner sig inom abstinensperioden ska du anta att han lider oavsett om så är fallet eller inte. Försök inte att förringa det genom att berätta för dem hur lätt det är att sluta, det klarar de själva. Berätta i stället för dem hur stolt du är, hur mycket mer välmående de ser ut, hur mycket härligare det är att umgås med dem och hur mycket lättsammare de är rent generellt. Det är särskilt viktigt att fortsätta med det här, när en användare försöker sluta kan euforin av försöket och det beröm de får från kamrater hjälpa dem på traven. De har dock en tendens att glömma snabbt, så fortsätt att berömma dem.

I och med att de inte pratar öppet om porren kan det vara lätt att tro att de har glömt och inte vill att du ska påminna dem. Vanligtvis är det helt motsatta fallet med viljestyrkemetoden, eftersom ex-användaren oftast inte kan tänka på något annat. Så räds inte att ta upp ämnet och fortsätt att berömma dem, de talar om för dig om de inte vill bli påminda.

Gör allt i din makt för att avlasta dem från påfrestningar under abstinensperioden och fundera över sätt som gör deras liv intressant och roligt. Detta kan också vara en prövande period för icke-användare som aldrig har varit beroende. Om en medlem i en grupp är irriterad så kan det leda till allmänt elände för alla i gruppen. Förutse därför ex-missbrukarens irritation. Det kan mycket väl hända att de tar ut det på dig, men ge inte igen. Vid den här tiden behöver de ditt beröm och din sympati allra mest. Känner du dig själv irriterad, vilket också är förståeligt, försök att inte visa det.

Ett av de knep som missbrukare använder sig av när man försöker sluta med hjälp av viljestyrkemetoden är att få vredesutbrott. I hopp om att partnern eller vännerna ska säga "*Jag står inte ut med att se dig lida på det här viset. För Guds skull, ta bara ditt gift.*" Användaren behöver alltså inte tappa ansiktet, de "ger inte upp", de har fått instruktioner. Om din porrslutande partner använder det här knepet ska du under inga omständigheter uppmuntra honom att återfalla i missbruk. Säg i stället: "*Om det här är vad porr gör med dig, tack och lov kommer du snart att vara fri. Så fantastiskt att du hade modet att ge upp.*"

Kom ihåg att det finns två helande parter inom återhämtningsresan. När din partner slutar med porr är det viktigt att du har ditt eget stödnätverk, rutiner för egenvård och gränser. Den här processen sker inte över en natt och kräver förtroende, kommunikation och ansvarstagande. Journalföring, utveckling av egna passioner och framför allt terapi hjälper denna process.

31.4 Snedsteg (återfall)

Det här avsnittets existens bör tjäna som en varning för de som lämnar fällan. Jag har personligen aldrig återfallit, men kommer att använda erfarenheter från intervjuer med samhällsmedlemmar och verktyg från kognitiv beteendeterapi för att illustrera detta.

För det första är det kontraproduktivt att kalla det ett återfall. Allt som har hänt är att du har halkat och gett mat åt det lilla monstret, som i sin tur startar igång det stora hjärntvättsmonstret. Användare som snubblar (vilket per definition är att falla framåt) ger vanligtvis upphov till en hel rad irrationella föreställningar:

- "*Jag kommer aldrig att bli fri*" - **Katastrofisering**
- "*Jag borde/måste träna, studera och vara fruktbar varje dag i mitt liv*" (alias **måsterbation**).
- "*Jag har PMO:at idag, vad är det för mening med att läsa alla böcker och forum… Mitt mål var att inte ens att O, men här är jag - ett misslyckande - ett återfall.*" - **Låg frustrationstolerans**
  - "*Mina vänner/forumläsare/andra PMO:ar inte under (x) dagar, men jag kan inte avstå så jag är ett hopplöst fall. Igår pluggade jag bra och var produktiv och mådde bra, men idag var jag inte det… Det går utför för mig.*" - **Jämför sig med andra**
- "Jag borde inte ha sexuella tankar" - De själva, föräldrarna eller samhället som helhet har installerat **strama föreställningar** i förhållande till sex. Fråga dig själv om självutplåning hjälper dig att nå dina mål, och om så är fallet, njuter du av resan?

Faktorer som kulminerar till varje användares hjärntvätt är till synes oändliga. Du känner dig själv bättre än någon annan, det är uppenbarligen ett misslyckande att följa instruktioner. Du såg ett värde i porren, men hur?

Något som ofta förbises är att det tar tid att upphäva hjärntvätten. Det gör det inte svårare, men nästan alla branscher använder sig av sex. Att aktivt motverka hjärntvätt är en medveten process (åtminstone inledningsvis), så det kan ta tid att fullt ut befästa de lärdomar som finns i den. Därför rekommenderas flera läsningar (du kan hoppa över kapitel som du har svårt för) och det bör inte ta lång tid.

Något som är förvånansvärt vanligt för religiösa användare som lämnar fällan är att de vill att det ska smärta lite som en form av försoning. De tycker att det är så lätt att sluta och känner sig sedan skyldiga för att de känner så. Men varför sabotera sig själv och försvåra situationen? Det lilla monstret är väldigt lömsk i detta avseende.

Ta avstånd från det lilla monstret som tillsattes av porrindustrin för länge sedan. Tänk dig en mobbare som får ett utbrott på skolgården. Vad säger du till en mobbare? Om du ger efter kommer du bara att förstärka dem. En del slutar ge mobbaren mat och ökar därmed deras hjärntvätt, men uppfattningen om fällan har inte förändrats. Res dig upp, ta reda på var du gjorde för fel och njut av friheten!

Du är inte ditt begär. Mindfulness-meditation är en övning i att uppmärksamma tankarna och där finns grundläggande lärdomar om sinnets natur att finna. Att meditera i allmänhet rekommenderas starkt, och det är också helt förenligt med religiös praktik. Du kan inte bekämpa dig själv eller det lilla monstret. Du måste villkorslöst älska dig själv och processen.

Men avlägsna misslyckandet från ditt sinne. Här är ett avsnitt från "*Meditations of a Porn Addict*" av Gulliaco (länkad i resursavsnittet i slutet av boken).

> Eftersom det ger dig noll fördelar att titta på porr, eftersom det är något som bara skadar dig, och är extremt löjligt att vilja göra något sådant jämför jag det med att dricka blekmedel. Varsågod:
>
> **Den jobbiga resan mot att inte dricka blekmedel.**
>
> Hej! Vi är NoBleach och vi anordnar rebootingutmaningar där deltagarna ("Bleachstronauter") under en viss period avstår från att dricka blekmedel. Ditt mål kan vara att tillfälligt delta i en månatlig utmaning som ett test av självkontroll. Kanske har ett överdrivet blekmedelsdrickande blivit ett problem i ditt liv och du vill sluta för en längre tid. Oavsett vad kommer du här att hitta en stödjande gemenskap och massor av resurser.
>
> - "*Ibland tillåter jag mig själv att dricka ett eller flera glas blekmedel. Jag vet om att "en droppe" är lögn, men jag tror inte att ett enda glas skadar. Man kan inte förstöra alla de timmar som jag har tillbringat utan att göra det.*"
> - "*Jag har inga problem med att sluta dricka blekmedel, men ibland går jag ner på gatan och ser någon som dricker vatten, du vet, i ett glas, och jag föreställer mig att glaset har blekmedel i sig. Då får jag ett sug och efter att ha diskuterat med mig själv om jag ska göra det eller inte, ger jag till slut efter på kvällen och dricker ett glas.*"
> - "*Så, mitt problem är att ibland, när jag är ensam i köket, börjar jag se glasen. Ibland frestar jag mig själv genom att öppna blekmedelsflaskan, ibland luktar jag på det och… Ja, då hamnar jag åter där jag började. Jag vill så desperat sluta med det här, men jag är inte säker på om jag någonsin kommer kunna sluta.*"
> - "*Att sluta dricka blekmedel är omöjligt, jag menar, jag kommer ju alltid att ha en mun, du vet? Hur ska jag kunna sluta om jag alltid har en hals som påminner mig om att jag kan svälja blekmedel?*"
> - "*Oh fan, det gick så bra, 19 hela dagar utan att dricka. Det viktiga är att lära sig av misslyckanden! Nu vet jag vad jag ska undvika att göra: att titta på rengöringsmedel i snabbköpet. Jag ska försöka klara en månad! Jag ska ställa om min räknare. Önska mig lycka till!*"
>
> Om du får ett begär så lugna ner dig, kompis! Kom ihåg vad hackboken säger:
>
> "*Blekmedel är svårt att ge upp på grund av rädslan att vi blir berövade vår njutning eller vårt stöd. Rädslan för att vissa lustfyllda situationer aldrig riktigt kommer att bli desamma igen. Rädslan för att inte kunna hantera stressiga situationer. Med andra ord är det effekterna av hjärntvätt som lurar oss att tro att det är ett måste för alla människor att köpa, och i förlängningen dricka, blekmedel. Vidare är det övertygelsen att det finns något inneboende i prisvärda blekmedel som vi behöver, och att när vi slutar använda dem kommer vi att förneka oss själva och skapa ett tomrum. Gör detta klart för dig: Blekmedel fyller inte ett tomrum, det skapar ett!*"
>
> Och jag säger: "*Anta att du tvingas titta på ett glas med blekmedel i fem minuter. Försök att komma ihåg ett av de märken eller dofter som du tyckte så mycket om. Kanske åtföljs det av något ljud,*

eller så minns du bara utvalda detaljer. Blekmedlet finns där och du kan inte blunda eller vrida på huvudet, för detta blekmedel existerar i din hjärna, det är ett minne som registrerats inuti dig.

** Känner du något sug? Känner du något i tungan eller någon förändring i din andning? Vilka känslor har du inför det du minns? Identifiera dem, blekmedlet vill fördunkla dem, förvirra dem och få dig att bara uppmärksamma det som vill fånga dig.*"

Med ovanstående försöker jag inte avfärda dina känslor, än mindre säga något i stil med "haha, jag smart, du dum". Jag vill sätta saker i perspektiv så att du inser hur löjligt enkelt det är (och alltid kommer att vara) att övervinna det här beroendet. Att titta på porr är inte som en på/av-knapp där du säger "*åh ja, jag är i situation X, då tittar jag på porr*". Fantasier! Lögner! Hur ofta tillåter du dig själv att dricka ett glas blekmedel? Aldrig? Varför? Därför att det är en hemsk sak att göra! Hur ska du kunna fly undan ditt missbruk om du inte inser att PMO är en hemsk sak att göra mot dig själv?

31.5 Hur är det med MO ("masturbation, orgasm")?

Människor har runkat i evigheter utan problem. För att vara helt tydlig så är det porren som är problemet.

Med det sagt kan du fortfarande bli beroende av MO av samma skäl som porr, till exempel "måste få orgasm"-mentaliteten, mental eskalering, att tvinga kroppen att ha sex, och helt enkelt hendonistiskt njutningssökande.

Det är ytterst troligt att porr och onani har blivit djupt sammanflätade i ditt sinne. Många användare upptäcker att de hamnar i återfall till följd av att de onanerar till porrinducerade fantasier. I takt med att din hjärna kopplas om kommer du att upptäcka att denna hjärntvätt så småningom försvinner, men det är bäst att ta en paus från MO ett tag. Du bör också söka dig till riktigt sex för att påskynda denna process.

Detta är visserligen ingen instruktion, men utvärdera den. De rapporterade fördelarna med att behålla sperma är många – ökat fokus och energi, avlägsnande av "hjärndimma" och ökat självförtroende tillsammans med en mängd andra fördelar. Enligt personlig erfarenhet finns det en tydlig skillnad, och allt beror på hur du transmuterar denna ökade energi.

Om man spekulerar, och utan strikt vetenskaplig kunskap, kan fördelarna bero på ett par olika faktorer.

- Efter orgasmen frisätter hjärnan prolaktin, vilket hämmar dopaminfrisättningen.
- Om du berövar hjärnan dopaminsköljningar kan du få mer upptag från att helt enkelt leva livet.
- Sperma återabsorberas av blodomloppet efter ~78 dagar och är en av de bästa näringsämnena som din kropp kan få.
- Att omvandla sexuell energi till produktiva vanor ger ett extra lager av produktivitet.

Du kanske vill ha sex utan orgasm också, vilket som tidigare nämnts är en underbar sexuell upplevelse. Du kan stärka din förmåga att göra detta genom att utöva Kegelövningar. Av personlig erfarenhet är det enklaste och mest effektiva sättet att rikta in sig på denna muskel att stoppa urinen mitt i strömmen. Att separera den tantriska och den fortplantande delen av sexet är en av de många bonusarna med att komma ur PMO-fällan (och mina partners har också älskat det!).

31.6 Avvikelser från de standardiserade råden

Det här är ett nytt avsnitt, skrivet på ett lite bekymmersamt sätt, men det måste ändå nämnas.

Vissa personer som använder EasyPeasy upptäcker att deras lust att titta på porr blir så kraftigt reducerad att de inte kan förmå sig att ha en sista sittning. **Det är bra**, men underskatta inte kraften i att ha en sådan. Att medvetet surfa runt och befästa hur mycket du ogillar PMO kan vara riktigt kraftfullt. Personligen fann jag det verkligen användbart och var glad att tvätta mina händer rena från det; uppriktigt lättad över att aldrig behöva göra det någonsin igen. Men din erfarenhet kan variera.

Har du redan frigjort dig från fällan sedan ett tag tillbaka och precis avlägsnat hjärntvätten så finns det ingen anledning att mata det lilla monstret eftersom det bara skulle plåga dig. Njut istället av friheten!

31.7 Hjälp till att få slut på denna skandal

Internetporr är en av det fria samhällets stora faror eftersom den åker snålskjuts på den personliga frihetens välvilliga ansträngningar. Själva grunden för en civilisation – anledningen till att den mänskliga arten har kommit så långt – är att vi kan kommunicera vår kunskap och våra erfarenheter, inte bara till varandra utan även till kommande generationer. Till och med djur finner det nödvändigt att varna sin avkomma för livets fallgropar.

Porrproducenterna gör det inte i god tro utan tror att de verkligen att de hjälper mänskligheten, särskilt nu när beroendet av internetporr är föremål för omfattande studier. I början trodde man antagligen att porr lärde människor om intimitet, men myndigheterna vet att det är en villfarelse. Inte en enda tubsajt gör några verkliga anspråk genom att hävda att den är utbildande. De enda påståenden som görs handlar om chock, nyheter och eskalerande kvalitet på deras produkter.

Hyckleriet i frågan är helt ofattbart. Vi som samhälle upprörs av skolmobbning och objektifiering av människokroppen, men ställt mot internetporr är dessa problem att likna vid problem med finnar. Antalet missbrukare ökar årligen till nya nivåer och ödslar kvalitetstid med imaginära pixelmänniskor på bekostnad av sin hälsa, virilitet, energi och tid. Det är den överlägset största relationsdödaren och hundratusentals liv fördärvas varje år på grund av att de fastnar i beroende. Producenterna av internetporr annonserar inte i vanliga publikationer – det behövs inte. Våra biologiska drifter leder oss över trösklarna till deras välfyllda harem där de bjuder på gratisprover likt den lokala langaren. Dagens porrsidor har inte så mycket varor på lager så mycket som att de uppmuntrar besökarna att lägga upp egen content.

Visst är det smart av porrföretagen att visa 18+-varningar för att avskräcka minderåriga användare, men vissa bemödar sig inte ens med att göra det. Nätporr påverkar alla i alla åldrar. "*Vi varnade dig för faran, nu är det ditt val.*" Det är deras inställning. Vidtar de några åtgärder för att kontrollera åldern? Nej, det skulle ju avskräcka deras kunder. Om åldersverifiering införs i lag kommer de bara att hitta ett annat land att bedriva sin verksamhet ifrån. Eller ska de betala någon "elit" som skriver om hur förbudet resulterade i smuggelförsäljning och skapandet av maffian? Bekvämt nog försummas frågan om varför förbudets upphävande inte resulterade i en minskning av antalet alkoholrelaterade dödsfall och att de polisiära myndigheterna misslyckades med att kontrollera maffians framväxt.

Vi kan ta itu med det här genom att utbilda den yngre generationen. Om de kan undvika cigaretter och alkohol när de handlar kan de göra detsamma med internetporr. Vi ser redan nu samhällsförändringar i form av att memes som "No Nut November" och "Coomer" börjar få en spridning i samhället. Användaren har inget val, lika lite som heroinisten har det. Användarna bestämmer sig inte för att bli beroende, de lockas in i en subtil fälla. Hade de fått välja skulle de enda användarna i morgon bitti vara ungdomar som precis börjat och som tror att de kan sluta när som helst om de vill.

Varför de falska kraven? Hur kan heroinister betraktas som brottslingar, medan de ändå kan registrera sig som missbrukare, få metadon och korrekt medicinsk behandling för att hjälpa dem att sluta med det? Prova du bara att registrera dig som porrmissbrukare. Om du vänder dig till en läkare för att få hjälp så kommer de förmodligen antingen att säga: "Sluta göra det så ofta, försök med måttlighet". Du vet redan att det inte fungerar. Eller så skriver de ut mediciner för att behandla din "depression". Än värre är rådet att gå ut och söka riktiga partners. Allvarligt talat? Är de medvetna om att det finns användare som föredrar porr och använder den bakom ryggen på sin partner? Somliga förstår bara inte.

Skrämselkampanjer bidrar inte till att hjälpa användarna att sluta, det försvårar det. Allt de gör är att skrämma användarna, vilket gör att de vill titta ännu mer. De hindrar inte heller tonåringar från att bli beroende. Tonåringar vet att porr dödar deras libido, men de vet också att en enda titt inte räcker för att fastna. Eftersom porrmissbruket är så utbrett kommer tonåringen förr eller senare – på grund av antingen sociala påtryckningar eller ren nyfikenhet – att ge sig på ett enda besök. Eftersom gratis porr har förskräckliga filmer är det sannolikt att de också kommer att bli beroende.

Hur kan vi tillåta denna skandal att fortgå? Varför kommer inte regeringarna med ordentliga kampanjer? Varför informeras vi inte om att internetporr är en drog och ett dödligt gift? Att den varken får dig att slappna av eller att få bättre självförtroende, utan att den förstör dina nerver? Att det räcker med en enda titt för att du ska fastna i ett beroende? Varför kan de inte införa åldersverifiering genom att begära registrerade kreditkort, kanske med en tredje part? Mindgeek, som äger många av de stora porrsidorna, försöker lura regeringar att använda sin egen patentskyddade lösning för ålderskontroll. Låt dem inte göra det! I H. G. Wells *The Time Machine* beskrivs en händelse i en avlägsen framtid där en man faller i en flod. Hans följeslagare sitter bara runt stranden som boskap och är omedvetna om hans desperata rop. Omänskligt och upprörande, precis som samhällets apatiska inställning till porrkrisen.

Men, det blåser en förändringens vind i samhället. Snöbollen har börjat rulla nerför backen och förhoppningen är att den här boken ska hjälpa till att göra den till en lavin. Du kan också hjälpa till genom att sprida budskapet.

Om du ser någon som brottas med viljestyrka eller som försöker sluta med porr, vänligen visa dem den här metoden. Den stora uppgiften är dock att förändra narrativet kring porr i allmänhet. Överväg att ta för vana att om du ser något på nätet, eller till och med upplever porrens normalisering på nära håll, så strävar du efter att *respektabelt* utbilda och befria dem.

Det kan hända att du ibland får en negativ reaktion, men i vissa fall räcker det med en kommentar. Som många andra har gjort före dig kan du förvänta dig meddelanden från tacksamma människor som tackar dig för deras frihet.

31.8 En sista varning

Du kan nu njuta resten av ditt liv som en lycklig icke-användare. För att försäkra dig om att du gör det måste du följa dessa enkla instruktioner:

1. Behåll följande sida i dina bokmärken och hänvisa till den så ofta du behöver.
2. Skulle du någonsin börja avundas en annan användare, inse att det är han som är avundsjuk på dig. Du blir inte berövad. Det är de som blir det.
3. Kom ihåg att du inte njöt av att vara användare. Det var därför du slutade. Du njuter av att vara icke-användare.
4. Kom ihåg att det inte finns något som heter “bara en titt”.
5. Tvivla aldrig på ditt beslut att sluta titta på porr. Du vet att det är det rätta beslutet.
6. Om du upplever problem, hitta och kontakta en terapeut som är kunnig inom internetporr. Det finns listor över dessa på nätet.

Kapitel 32

Instruktionerna

1. Följ alla instruktioner.
2. Var öppetsinnad.
3. Börja med känslan av upprymdhet.
4. Ignorera alla råd och influenser som strider mot EasyPeasy.
5. Motstå alla löften om en tillfällig lösning.
6. Få det klart för dig: Porr ger varken någon genuin njutning eller ett riktigt stöd och du gör ingen uppoffring. Det finns ingenting att ge upp och ingen anledning att känna sig berövad.
7. Dröj inte med att sluta, gör det nu!
8. Ta ett beslut att aldrig titta igen och ifrågasätt det aldrig.
9. Kom ihåg att det inte finns något sådant som bara en titt.
10. Titta aldrig mer på porr igen.

32.1 Affirmationer

- Jag är fri från porrens slaveri.
- Det är lätt att ignorera mina tankar om porr.
- Hej då tankar, hej då drifter. Åh, där försvinner mina begär.
- Jag fokuserar mitt undermedvetna sinne för att övervinna porrberoendet.
- Porren rånar mig på min tid, energi och vitalitet.
- Att besegra porren blir exponentiellt lättare dag för dag och i varje aspekt.
- Jag njuter av och värdesätter min porrfria, starka, lyckliga, enkla och lättsamma livsstil.
- Om jag ser tillbaka och tänker på mina framsteg skänker det mig stor glädje och stolthet över mig själv.
- Varje gång jag ser andra porranvändare blir jag mer motiverad av att se mig själv bryta den kedjan.
- Det är all den uppdämda energin som läker min kropp och mitt sinne. Därefter kan jag vara mer produktiv och utmanande när jag arbetar mot mina värderingar och mål.
- Min hjärna återfår sin rätta form och tränas genom att jag *inte* gör det jag tidigare gjorde.
- Jag utnyttjar nu all denna uppdämda viljestyrka för att hantera livets lätta påfrestningar.
- Toppen, jag är fri och inte längre en slav!

Kapitel 33

Slutet på boken

Hej kompis, Hackauthor[2] här igen. Först och främst vill jag tacka dig så otroligt mycket för att du har läst den här boken. Visst är friheten helt otrolig? Den ursprungliga hackboken förändrade mitt liv och sedan dess har det varit en lugn och smidig resa. Jag vill bara upprepa vilken toppenkille Allen Carr är. Han har hjälpt många andra att ta sig ur missbruksfällan.

Meddelande till dig, tack för att du läste färdigt boken :o)

```
knitr::include_url("https://www.youtube.com/embed/mYDHeb-ax3k")
```

```
## PhantomJS not found. You can install it with webshot::install_phantomjs(). If it is installed, pleas
```

Om det inte går att bädda in (PDF), här är link: https://youtu.be/mYDHeb-ax3k

hyperkommunikation för att försöka stråla in punkt i din hjärna:

fri från porr vad händer nu? ||| Gå ut och prata med vänner irl i stället för främlingar på nätet (helst personligen om möjligt). « discord, reddit, videospel, etc. gör dig mer ensam på grund av den feedbackloop som dödar sociala färdigheter + dopamin-överkänslighet » // hitta bättre saker att bry dig om än porr, förändra världen runt omkring dig i stället för att klaga – du kan åstadkomma så mycket, särskilt tillsammans med dina vänner! När har någonsin en revolution uppifrån och ner fungerat – förändringen börjar med dig!!! Kampanja lokalt om frågor som du bryr dig om ||| andra fällor: nikotin, alkohol (ja, mycket djup hjärntvätt. NOLL fördelar), koffein, sociala medier och teknik. Sluta vara en TikTok-konsumerande Fortnite-missbrukare och gör något på rikigt. Umgås med människor du älskar. Hitta ditt syfte, din drivkraft och ditt engagemang. Meditera, styrketräna, var känslomässigt sårbar i dina relationer och sluta konsumera så mycket skit.

EasyPeasy är *långt* ifrån perfekt och håller långsamt på att skrivas om. Helst ska det vara en tydlig och kortfattad metod för att befria sig själv en gång för alla. Jag kommer att kombinera lärdomar från KBT, andra böcker om missbruk och resurser från samhället för att göra en tydlig och kortfattad guide skriven på ett enkelt språk. Helst ska man kunna ge boken till någon som inte vet någonting om porrens skadliga effekter och den ska både utbilda och bota dem på en och samma gång. Jag har fullt upp med andra projekt den närmaste tiden, (som https://preferences.org.au och en bok om datorberoende) men du kan vara säker på att den ska bli klar. Ingen tidslinje ännu xx (troligen i början av 2022).

33.1 Hur kan jag hjälpa EasyPeasy?

Förbättra boken. EasyPeasy är öppen källkod och skriven i R Markdown. Om du märker en förbättring är det mycket lätt att ändra och du kan hitta en [videoguide om hur man gör det här] ÄNNU INTE KLAR!

Översätt den! Det är omöjligt att uttrycka min tacksamhet över att människor är villiga att översätta den här boken och hjälpa till att befria andra. Här finns en [omfattande videoguide om hur man ställer in RStudio och publicerar en översättning]. ÄNNU INTE KLAR!

Donera till skolbrevskampanjen Jag skickar fysiska brev till så många skolor som möjligt och ber dem att utbilda om porr. Om vi inte skriver framtiden kommer den att skrivas av porrindustrin.

Här är en video som förklarar vad som händer och [här är brevet som kommer att skickas till så många skolor som möjligt] (../resources/principal.pdf).

```
knitr::include_url("https://www.youtube.com/embed/MqNQppcaFB4")
```

Länk om den inte bäddas in (som i en pdf): https://youtu.be/MqNQppcaFB4

Jag måste betona att jag varken behöver eller vill ha dina pengar. Följande kryptovalutaadresser kommer att användas för att skicka brev till skolor.

- Wownero (WOW): kommer snart
- Monero (XMR): har just lagts in på easypeasymethod.org (832m3v5m5Up6qQM4YbejN6Vre2AQS4fDd3ZG1QM2hZM3
- Etherium (ETH): 0x1c5FCD3AF9C25f9302408Ec3CfAee5551E747571
- Bitcoin (BTC): bc1qxeeqt99msekjgy39erlhfck9kjzkawc93lgzp3

Du får också gärna skicka [detta ändrade brev] (SKRIV NU) till ditt lokala skoldistrikt, eller skriva ett eget!

33.2 Att gå vidare

Det är sant att du inte får förändra ditt liv ***enbart*** för att du har slutat. Men friheten från alla typer av missbruk kommer att göra det möjligt för dig att bygga upp det liv du inte visste att du ville ha.

Jag skriver aktivt på en bok om att bryta och förflytta sig förbi datorberoende genom självkultivering. Det är min egen skrift och kommer att fungera mycket annorlunda än EasyPeasy. Medan den skrivs finns här några resurser som hjälpte mig när jag väl hade tagit mig ur porrlivet.

33.2.0.1 Ytterligare fällor för att fly från

Tänk på att följande saker är beroendeframkallande.Om du tyckte att EasyPeasy var användbar, stöd då också författarna till dessa böcker!

Nikotin EasyWays ursprungliga ämne var rökning, och senare även förbränning. Nikotin är ett av de mest beroendeframkallande kemiska ämnen man känner till. Om du använder nikotin gäller samma metod, men om du har råd med det kan du överväga att stödja EasyWay genom att köpa deras böcker. De använder pengarna för att hjälpa missbrukare!

Alkohol Alla jag känner, mig själv inkluderad, skulle ha betraktat mig som en tillfällig drickare. Jag har aldrig haft några problem med alkohol, men i slutet av 2020 bestämde jag mig för att sluta med det i ett år och sa till mina vänner: *"Det finns gott om tid att dricka i framtiden, så varför inte få ordning på förhållandet från början?*" Efter att ha diskuterat EasyPeasy med en av mina adepter vid universitetet rekommenderade han *Kick the Drink… Easily* av Jason Vale (som arbetade med Allen Carr). Den hade hjälpt honom mycket (eftersom han själv hade erfarenhet av alkoholism). Jag valde att läsa boken för att hjälpa en vän som var i samma sits.

Liksom EasyPeasy sätter *Kick the Drink… Easily* ingen press på dig, och jag slukades upp i den helt och hållet med förväntningarna att inte sluta – den skulle bara ge mig några tankar. Efter att ha läst boken kan jag med säkerhet säga att jag *aldrig* kommer att dricka igen och att jag är en stolt icke-drickare. För att sammanfatta (och på inget sätt göra boken rättvisa) har alkohol en 10 dagars abstinens, vilket förstärks eftersom de flesta människor dricker varje helg. På samma sätt som det inte finns porrmissbrukare – bara olika grader av missbruk – gäller detsamma för alkoholister. Att erkänna att man inte har kontroll skapar mer rädsla, tillsammans med att man offentligt stämplas som "alkoholist", vilket uppmuntrar en att förbise det.

Efter att ha slutat (flyttat) har jag funnit sociala tillfällen oändligt mycket trevligare. Vi är konditionerade att tro att det är trevligt att känna sig berusad, men när man börjar ta bort hjärntvätten upptäcker man snabbt att det är allt annat än det. Det är ett giftigt depressivt medel som gör att man mår sämre både fysiskt och psykiskt. Du är inte riktigt dig själv, du är bedövad och dina hämningar är sänkta. Det lindrar inte stress, du slappnar inte av, gör dig inte mer social och ger dig inte mod. Genom att fly innebär det att du aldrig behöver vakna upp med baksmälla, eller se ditt bankkonto tömt, eller stå och undra vad du sa till någon.

I generationer har alkoholen lurat människor, och det är dags att förändra narrativet. Tänk på hur många liv som har förstörts på grund av alkohol? Rävslag, glashuggningar, rattfylleri, relationsproblem och oändligt många fler. Snälla, om du tar med dig något från det här avsnittet är det att läsa den här boken. Du hittar en [långdragen, spretig video om min oansenliga berättelse om att ha slutat med alkohol här] (https://www.youtube.com/watch?v=fk8AF8wW0Sc).

Koffein Samma fälla som porr. Det är en stimulant, så du får en boost i ungefär en vecka, men som sedan helt och hållet motverkas av abstinensen. Du kommer att må bättre, jag lovar xx.

Sociala medier (särskilt avbrott) och teknik Sociala medier är utformade för att likna en spelautomat. Ett konstant bombardemang av information minskar din koncentrationsförmåga, din förmåga att hantera stress och ditt humör. Mer försåtligt är att det placerar ditt egenvärde i godtyckliga värderingssystem. Men ännu viktigare: Vilken känsla känner du när du läser detta stycke? Är det rädsla?

Liksom alla användare av sociala medier har du lurats in i den mest ondskefulla och subtila fälla som människan och naturen tillsammans har skapat (beroendefällan). Reflektera över om du någonsin fattade det medvetna "positiva" beslutet att du behövde sociala medier, att du behövde dem permanent i ditt liv, att du kände dig osäker och till och med panikslagen utan dem?

Ja, människor är inte byggda för oändliga nyheter. Det är kemiskt beroendeframkallande och det finns oändligt mycket bättre saker att göra med din tid. Tänk alltid på vad som kan åstadkommas genom att fokusera din uppmärksamhet, kampanja lokala frågor som du bryr dig om som till exempel hållbarhet, sexualupplysning m.m. Klaga aldrig, var proaktiv och fråga dig själv hur du kan påverka världen omkring dig. Kom ihåg, när har revolutionen uppifrån och ner någonsin fungerat? – Förändring börjar med dig.

Läs: *Smart Phone, Dumb Phone* av John Dicey (EasyWay), *Ten Arguments for Deleting Your Social Media Right Now* och [*Exiting Modernity*] (https://meta-nomad.net/exiting-modernity) av Meta-Nomad.

33.2.1 Positva förändringar

Relationer

Frihet från porr kommer sannolikt att öppna frågor om relationer. Om du har dejting- och relationssvårigheter - och även om du inte har det - så **rekommenderar jag starkt** *Models* av Mark Manson som diskuterar sårbarhet i relationer. Jag är också lika glad över att inte falla i pick-up-artist- eller incelfällorna heller, det är verkligen inte hälsosamt.

Närsynthet

Om du har myopi (inte kan se på långt håll) så går det att bota helt och hållet. Inga laseroperationer, ögonövningar eller magiska ögonvitaminer, utan bara en omskolning av din ögonmuskel genom något som kallas aktiv fokusering (i princip ögonluckor). Närsynthet kommer från för mycket närbilder, att sätta på sig glasögon gör ögonmuskeln svagare, du behöver starkare glasögon och cykeln upprepas. Optometri är helt oironiskt (mestadels) en bluff, och de vet att detta händer (läckta försäljningsdokument, plus många akademiker som diskuterar detta). Titta på [den här videon] och överväg att köpa en [endmyopi] (https://endmyopia.org) kurs. Min kompis Lance Kozma [en toppenkille, kolla in honom] rekommenderar istället Myopia is Mental, och säger att endmyopi utnyttjar din tendens att scrolla och omdirigerar den till ögoninformation istället. Kan vara användbart om du har svårt att förstå aktivt fokus. Jag har inget att säga till om eftersom mina ögon är okej.

Meditation

Vi har redan talat om meditation, men ge det gärna ett försök. Det är inte religiöst på något sätt, och det är viktigt att skilja meditation – utövandet av att lägga märke till tankar – från alla förutfattade buddhistiska föreställningar. Jag tjänar inga pengar på det här, men jag rekommenderar personligen appen och kursen *Waking Up*, och du kan få en gratis månad av den på länken nedan. Sam Harris är en så bra kille att om du inte har råd kan du begära ett gratis år, utan att ställa några frågor. https://share.wakingup.com/a13290

Sleep

*Why we Sleep** är en fantastisk bok om, du gissade rätt, sömn. Rekommenderas varmt. För övrigt, visste du att det bästa sättet att förebygga jetlag är att fasta och dricka minimalt med vatten sexton timmar innan du vaknar? Det är inte bara för jetlag, om du har fått din dygnsrytm ur balans av någon anledning, till exempel om du har varit uppe sent och tittat på porr, kan det hjälpa.

Övningar

Motion har många fördelar för din fysiska och psykiska hälsa. Min favoritbok i ämnet är *The Leangains Method* av Martin Berkhan. För alla i alla åldrar är tyngdlyftning i stort sett det bästa sättet att hålla sig frisk och

välmående. Även om du inte har tillgång till gymutrustning kan du göra stora framsteg med en kroppsviktsrutin (den på reddit är faktiskt ganska bra).

Anti-konsumtion

Min favorittext för närvarande är [Exiting Modernity] (https://www.meta-nomad.net/exiting-modernity/) av Meta Nomad. Den kritiserar många av de antaganden vi gör i det moderna livet och ger ett sätt att obevekligt ta sig ur det. Det är bara 30 sidor, men var försiktig - det är ärligt talat ett ganska konfronterande dokument, men det är en upplysande upplevelse om man låter det vara en sådan.

> *"För sent är inte en ålder eller tid; för sent är när trötthet leder till underkastelse och man glömmer sig själv helt och hållet, en potentiell människa som upplösts i ingenting*".
>
> — Meta Nomad, [*Exiting Modernity*] (https://meta-nomad.net/exiting-modernity)

I slutändan är förslagen ovan bara just det - förslag. Vad skulle du vilja åstadkomma? Du är fri från denna hemska fälla och kan använda denna gåva som du vill.

33.3 Tack.

Återigen tack för att du tog chansen att läsa den här boken. Jag hoppas att den hjälper dig, vilket verkligen betyder mycket. Just nu kopplar neuronerna i din hjärna ihop sig på ett unikt sätt, och det är viktigt att fortsätta att ge näring åt det. Läs om boken så ofta du behöver; många människor glömmer att det är en aktiv process att ta bort hjärntvätten – åtminstone till en början – och får bakslag när de glömmer lektioner. Ta en stund för att avlägga ett högtidligt löfte om att du aldrig mer kommer att titta på porr, oavsett anledning. Det finns ingen garanti för att boken kommer att fungera två gånger, även om det erkänns att den har gjort det för många människor. Det är mycket lättare att hålla sig inom detta tankesätt än att bryta det och arbeta för att komma tillbaka till det.

Om du skulle få ett återfall är här den [flyktväg] som jag lade ut på Discord för ett tag sedan:

Följ de här stegen i tur och ordning. 0. Läs https://thelastpsychiatrist.com/2011/04/the_abusive_boyfriend.html 1. Läs dessa två reddit-inlägg av u/Different_Guide_5205 - [Varför du får återfall] (https://old.reddit.com/r/pmohackbook/comments/mynwjl/why_youre_relapsing/) - Motverka rädsla 2. Läs Freedom Forever också skriven av u/Different_Guide_5205. 3. *Optionellt*: Titta på avsnitt 5 av *"Hot Girls Wanted: Turned On"* (finns på Netflix) med titeln Take Me Private (valfritt efter eget gottfinnande för att se en glimt av helvetet eftersom det finns en del nakenhet).

Viktigaste punkten: Du intellektualiserar genom att använda ett irrationellt argument på grund av rädsla.

[slut på flyktvägen]

Den pornografiska hydraen har vuxit bortom all kontroll. Även om samhällets reaktion har varit långsam måste ni vara optimistiska, eftersom varje person som flyr accelererar snöbollen.

Slutligen, här är länkarna från början av boken om du vill dela med dig av dina erfarenheter.

urbit - ~mislyr-midnyt/coomer (bästa möjliga kontaktmetod, använd denna pls) | coomer meme archive | analytics | matrix | discord | reddit | feedback form

Du kan också hitta mig på YouTube, där ditt stöd är uppskattat :o)

Om du har problem med att tillämpa de lärdomar som finns i den här boken är det bästa sättet att skriva på discord eller subreddit, där du hittar en gemenskap av stödjande människor som gärna svarar på alla frågor du kan ha. De kommer sakta men säkert att pensioneras till förmån för Urbit, som är en ersättning för all databehandling och själva internet. Det låter vansinnigt, men det är faktiskt legitimt. Se den här videon där jag förklarar varför detta måste ske.

Om du vill kontakta mig, observera att jag strävar efter att vara avsiktligt svår att nå. Om du har ett erbjudande, en möjlighet eller en introduktion som skulle göra mitt liv mer intressant, skicka gärna ett mejl till **interesting [the at symbol] easypeasymethod.org**, eller skicka ett meddelande till mig på Urbit på ~mislyr-midnyt. Av de skäl som anges ovan kommer jag endast att svara på förslag som passar bra in i mitt schema och mina intressen.

Om du vill kan du också

[registrera dig för att få mycket tillfällig e-post från mig] (https://forms.gle/p7cTxowaNpKqgi5Z7)

Det skulle vara bra om jag kunde informera dig om uppdateringar av hackbook och potentiella initiativ för att befria fler människor från fällan (skicka fysiska brev till skolor) och om några av mina andra projekt (https://preferences.org.au).

Tack, kompis

[Fraser Patterson] (https://fraserpatterson.id.aut)

p.s.: Det finns faktiskt fortfarande ett kapitel till som innehåller ytterligare resurser.

Resources

Meditations of a Porn Addict - Guillaco

EasyPeasy Statements Checklist - SWATxKATS

9 Minute Meditation - Sam Harris

Waking Up Meditation Course - Sam Harris

Exiting Modernity - Meta Nomad

Letter I'm sending to schools

Freedom Forever (PMO Hacknotes)

Why you're relapsing - u/Different_Guide_5205

Countering Fear - u/Different_Guide_5205

REBT Coping Statements

- *"I can stop PMO, even though it appears 'hard' to do so. It's not too hard, and no matter how much trouble it takes, it's worth it!"*
- *"If I keep ignoring and never giving in to my powerful urges to PMO, I will make it easier and easier to resist them"*
- *"I can fully and unconditionally accept myself – yes, even with all my flaws and failings"*
- *"PMO seems to quickly 'cure' my problems, but actually makes them worse."*
- *"At times, I'd like very much to drown my troubles in PMO, but that is never a reason to do so."*
- *"It's most uncomfortable when I don't get what I really want. But it's not awful or terrible unless I choose to believe that it is, and I choose to believe something more realistic and helpful."*
- *"I'll never like unfair treatment, but I damned well can stand it and perhaps plot and scheme to stop it."*
- *"No matter how many times I fail at this important pursuit, my failure never makes me an incompetent louse. It just makes me a person who may have acted incompetently at that time"*
- *"I don't absolutely need what I want, but I can still be reasonably happy, though not as happy as when I don't get it."*
- *"I strongly prefer to be outstanding at my work, but I don't have to be. Too bad if I'm not, but it doesn't make me inferior. I can always keep trying to do better without needing to do better."*
- *"Many things can help make me sorry and disappointed, but when I demand and command that these things must not exist, I then make myself panicked, depressed, and enraged."*
- *"Yes, I've often failed to do what I promised that I'd do, but that doesn't mean that I can't or won't carry out this promise"*
- *"I hate like hell being anxious and depressed, but I don't have to immediately dissolve these feelings with PMO. When PMOing, I temporarily feel better about my problems, but I don't get better. In the long run, PMO makes them worse."*
- *"People don't enrage me by treating me badly. I pigheadedly choose to enrage myself about their bad treatment by demanding and commanding that they act better."*

Combining EasyPeasy with Jack Trimpey's Addictive Voice Recognition Technique (AVRT)

Credit to az#8773 on Discord

This is for people who are struggling to use Allen Carr's Easyway method to recover from an addiction, despite removing the brainwashing. I'm going to assume that anyone reading this has read any of Allen Carr's books and understood his Easyway (AKA Easypeasy) method. If not, I strongly recommend doing so. It would also help if you read 'Rational Recovery' by Jack Trimpey. If you haven't read it then no problem because I'm going to cover the basics of it here, but I recommend reading it anyway since it will go into far more detail than I will. This is not going to be aimed at any one particular addiction and will therefore be applicable to any addiction. The purpose of this writing is to compare Easyway with another successful method of addiction called the 'Addictive Voice Recognition Technique' (AVRT) and to combine the 2. While I believe that Easyway is superior to all other addiction recovery methods by far, I believe that understanding AVRT too could be the missing link for so many who fail using Easyway despite killing the big monster.

There are many competing methods for overcoming addiction, each with different success rates. I'm not going to mention any of them because most of them are a waste of time and I want to keep this as short as possible. The only methods I'm going to write about are Allen Carr's Easyway and Jack Trimpey's (founder of Rational Recovery) AVRT. Both methods have extremely high success rates, but each targets a different thing. Easyway and AVRT are similar in the fact that Easyway separates the addiction into the 'Little Monster' and 'Big Monster' and AVRT separates your mind into the 'Addictive Voice' (AKA the beast) and 'You'. The addictive voice and the little monster are the same thing, and the big monster (AKA brainwashing) is the belief system that you hold that makes you think your addiction gives you some kind of benefit or crutch. Easyway focuses on eliminating the big monster with little regard for the little monster while AVRT focuses on the little monster with no regard for the big monster. While Easyway destroys the psychological addiction, AVRT teaches you to recognise the physical addiction masquerading as you and to separate yourself from it. I find it interesting that Easyway and AVRT both have very high success rates despite focusing on the opposite thing.

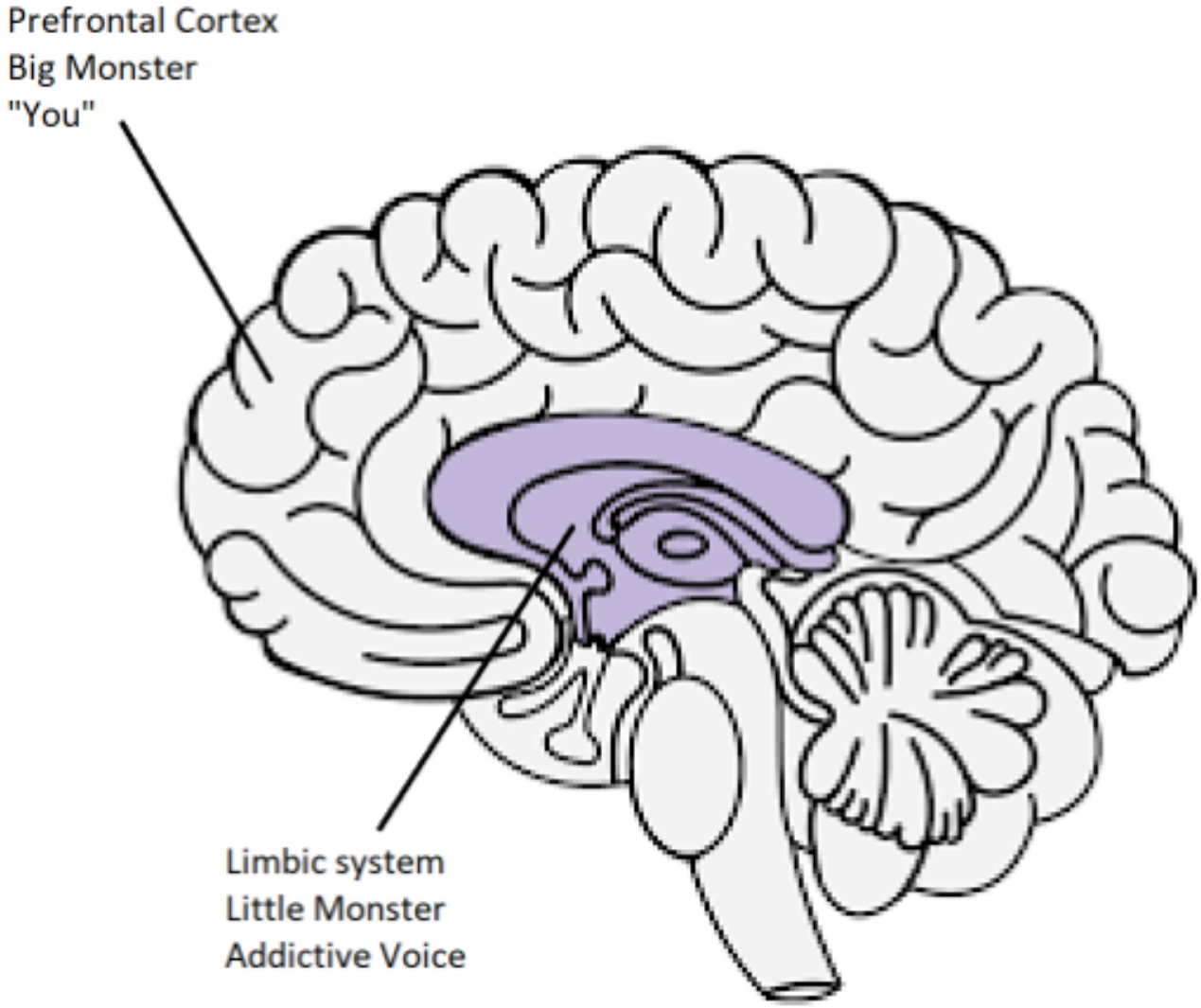
While I believe that Easyway is superior to all other addiction recovery methods by far, and while I recommend it above all else, I can pick 2 small holes in it. Firstly I find it underestimates the little monster. I want to avoid using personal anecdotes in this writing, but from my experiences and the experiences of others it seems that some of us fail at Easyway not because we failed to completely eliminate the big monster (although this can and does happen) but because we underestimated the little monster. The little monster isn't a problem for most people which explains Easyways high success rates, but for others myself included it can be. The second hole is that Easyway says that all failures are a result of either not following instructions or not removing the big monster.

The basic gist of Easyway is this. The addiction has 2 components, the physical addiction to dopamine and the psychological addiction composed of beliefs (brainwashing) that your addiction gives you some kind of pleasure or crutch. These are called the little and big monsters respectively. According to Easyway, the little monster is nothing more than an empty, slightly insecure feeling which is barely perceptible. Once you kill the big monster by undoing the brainwashing by learning how your addiction has no benefits and how any perceived pleasure or crutch is just illusion, and just as importantly how there is nothing to fear from a life without your addiction, the cravings disappear. The cravings stem from your fear that life without your little crutch would be unbearable, which causes you to doubt quitting, which is the craving. You overcome the fear by realising how much more enjoyable your life will be without your addiction, and you maintain that feeling of elation.

While I believe this is the best method for recovering from an addiction, it doesn't put emphasis on the little monster because in theory once the big monster is taken care of, the helpless powerless little monster will just wither away and die on its own, and it's almost imperceptible anyway so who cares. The little monster may be insignificant for a lot of people, but from my own experiences and that of others it seems this isn't always the case. When people fail with Easyway, according to Easyway, there are only 2 possible reasons, either you didn't follow the instructions properly or you failed to remove the big monster. I believe that this is detrimental and I'll explain why later.

The Addictive Voice Recognition Technique (AVRT) separates the brain into 2 parts, the lower brain (limbic system) where your addiction resides and the higher brain (prefrontal cortex) where you (or at least your thoughts and ego) reside. Jack Trimpey refers to the addictive voice as the beast because it resides in the animal part of our brain and it only knows one thing, "I WANT IT AND I WANT IT NOW". I myself don't find it helpful to personify it as a beast but I suppose it's better than believing it's you. The addictive voice (AV, little monster) will hijack your mind-voice and use it against you to get you to indulge in your addiction. It has to do this because it cannot control your motor functions itself. You can try this now, raise your hand

in front of your face and wiggle your fingers. Now ask your addiction to do the same. It can't. This means that you are ultimately the one in control here.



Figur 33.1: The 'two brain' model of addiction.

The AV not only hijacks your mind-voice, but also deceptively hides behind the pronoun "I". It says "I could really do with X right about now", "I sure do miss doing X", "Wouldn't it be nice to do X right now, after all I deserve it after today." AVRT emphasises the fact that you are not your addictive voice, you just think you are. When you recognise the AV as 'not you' and say no to it, it drops the "I" and starts using "you", "us", or "we". This is proof that it is not you.

When you say "No" to your AV, this happens: "I could really do with X right about now" becomes "Oh come on, you could really do with X right now and you know it". "I sure do miss doing X" becomes "Oh come on, you definitely miss doing X, can't you feel it?" "Wouldn't it be nice to do X right now, after all I deserve it after today." becomes "We deserve to do X right now after all we've been through, how could you deny us this?"

At this point I have to clarify something. This is not the 'tug of war' that Allen Carr refers to. The 'tug of war' is cognitive dissonance, which is where you have 2 or more conflicting belief systems and is a result of not killing the big monster. "I really don't want to do X because of this negative effect it gives me, but it also makes me X so I want to do it". This is the tug of war and is the doing of the big monster. Once the big monster is dead by removing the brainwashing, the only voices telling you to engage in your addiction will come from the little monster (the AV). Because the AV uses the pronoun "I", confusing the AV with the big monster becomes a possibility.

It's also important to point out that the AV is a massive liar. It's only concern is getting dopamine at whatever cost. Your AV will try to convince you to put yourself in potentially deadly situations if it means getting a fix.

Earlier I said "When people fail with Easyway, according to Easyway, there are only 2 possible reasons, either you

didn't follow the instructions properly or you failed to remove the big monster. I believe that this is detrimental and I'll explain why later." I believe this is detrimental because failure to recognise the AV has lead myself and others who have used Easyway to falsely believe we haven't fully killed the big monster, so we re-read the book to try to kill the brainwashing again even though we already have. Failure to recognise the AV combined with the belief that 'if you failed with Easyway it means you failed to kill the big monster' will cause you to focus your efforts on the big monster again when it's already been defeated. You may end up in a cycle of re-reading Allen Carr's books, lasting a while then relapsing over and over again.

When the AV says something like "I want to do X now because it makes me X", if you've undone the brainwashing and removed the big monster you may think "But I know that this isn't true, so why do I still believe it is? Have I failed to completely undo the brainwashing". The truth here is that you have removed the brainwashing, evidenced by the fact that you know better than what your AV is telling you, it's just that you think that the AV is you because it used the pronoun "I". Recognising the AV and forcing it to reveal itself by dropping the "I" for "you", "we" or "us" should confirm to you that it's not the big monster here, it's the little monster. If it was indeed the big monster it wouldn't replace the "I" for "you", "we" or "us".

Now when the AV says "Please, can we just do X one more time for old time sake, just one more?" and you say "No", you may feel an emotional response. You may feel fear or sadness. It's extremely important to realise that this feeling isn't coming from you, it's coming from it. If you're unable to recognise the AV, you will think this emotion is coming from you and will be more inclined to give in. Recognise the AV and the fact that the emotions coming from it are not coming from you, then feel joy in this.

When you put both these methods together (if necessary, not all people seem to have a problem with the little monster) and maintain a feeling of joy and elation whenever you recognise the AV, success is yours.